



# SINAV KAYGISI

MART, 2022

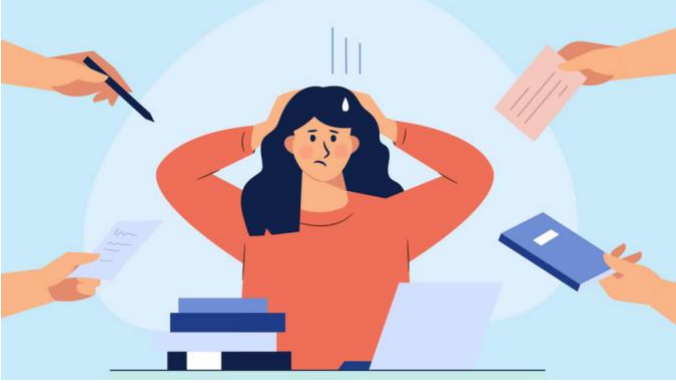


## İÇİNDEKİLER

<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	1
<b>1. SINAV KAYGISI</b> .....	2
1.1. Kaygı Nedir?.....	2
1.2. Sınav Kaygısı Nedir? .....	2
<b>2. SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ</b> .....	4
2.1. Zihinsel Belirtiler .....	4
2.2. Fizyolojik Belirtiler .....	4
2.3. Duygusal Belirtiler.....	5
2.4. Davranışsal Belirtiler .....	5
<b>3. SINAV KAYGIMI NASIL YÖNETİRİM?</b> .....	6
3.1. Etkili çalışma .....	7
3.2. Sağlıklı Yaşam Tarzı Geliştirme .....	8
3.3. Gerçekçi Düşünce: (Gerçek dışı düşünceler yerine) .....	8
3.4. Olumsuz Düşüncelerinizin Yerine Gerçekçi Olumlu Düşünceler Koyun!.....	9
3.5. Alternatif (Gerçekçi) Düşünceler Nelerdir? .....	9
3.6. Dikkatin Kullanımı .....	10
3.7. Kaygı Azaltıcı Teknikler .....	11
3.8. Sınav Stratejisi Belirleme .....	12
3.9. Nasıl mı?.....	12
3.10. Özetle.....	13
3.10.1. Sınav öncesi neler yapılmalıdır? .....	13
3.10.2. Sınav esnasında neler yapılabilir?.....	14
3.10.3. Sınav sonrasında neler yapılabilir? .....	14
<b>4. SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETMEDE EBEVEYNLERE ÖNERİLER</b> .....	15
4.1. Anne Ve Babalar Kaygılı İse Çocukların Sınav Kaygısı Daha Yüksek!.....	15
4.2. Anne Babalar İçin Püf Noktaları .....	15
<b>5. SINAV KAYGISINDA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN ROLÜ</b> .....	19
<b>6. ÖĞRENCİNİN SINAV KAYGISINI YÖNETEBİLMESİNDE ÖĞRETMENİN ROLÜ</b> .....	22
6.1. Öğretmenlere Öneriler .....	22
6.2. İyi Bir Öğretmen Olmayı Seçmek.....	23
<b>KAYNAKÇA</b> .....	25

## 1. SINAV KAYGISI

### 1.1. Kaygı Nedir?



İnsan psikolojisi ile ilgili her bir kavram, üzerinde çalışan birçok bilim insanı tarafından farklı şekillerde tanımlanabilmektedir. Bu kavramlar arasında belki de hayatımızı en çok meşgul edenlerin başında kaygı kavramı gelmektedir. Bu konuda ilk kavramsal açıklama psikanaliz kuramının kurucusu olan Freud'dan gelmiştir. Kendisi “Benim kaygıyı tanımlamaya ihtiyacım yok; çünkü her birimiz bu duygu durumunu bir kez yaşamıştır.” diyerek aslında kaygının her birimiz için hayatımızda var olmaya devam ettiğini; tanımının da yaşantılara bağlı olarak hepimiz için farklı olabileceğini belirtmiştir (Manav, 2011; Zeidner & Matthews, 2010). Genel olarak kaygı, öfke, üzüntü, rahatsızlık vb. durumları beraberinde getiren en temel olumsuz duygu olarak tanımlanabilir (Zeidner & Matthews, 2010). Ayrıca kaygı kavramı tanım itibarıyla korku ile oldukça sık karıştırılmaktadır. Bu bağlamda korku, bir nesne ya da bir olay ile karşılaşıldığında anlık gösterilen tepki olarak tanımlansa da kaygı bunun aksine bu nesne ya da olaylar hakkındaki belirsizlik ve bilinmezlik durumunu hissetmek olarak tanımlanabilir. Ayrıca bu açıdan bakıldığında kaygıyı daha çok gelecek odaklı olarak değerlendirmek gerekir. Bireyin kontrol etme becerisinin üstünde olduğunu düşündüğü, başa çıkmakta zorlanabileceği, sonucunda istemeyeceği şeylerle karşılaşabileceğini düşündüğü şeyler kaygının en temel tetikleyicileridir (Zeidner & Matthews, 2010). Bu tetikleyiciler karşısında kendini yeterli hissetmeyen bireylerde genelde zihinsel ve bedensel tepkilerin oluşması beklenir. Bu tepkilere bedensel gerginlik, kolay yorulma, odaklanamama, uykuya girememe, kolay öfkelenme, terleme, bulantı, karın ağrısı vb. birçok zihinsel ve bedensel belirtiler örnek verilebilir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

### 1.2. Sınav Kaygısı Nedir?

Eğitim-öğretim hizmetlerinin en önemli parçalarından biri, eğitim programının hedefleri doğrultusundaki kazanımların elde edilip edilmediğinin tespitidir. Bu bağlamda öğrencilerin mevcut bilgi ve becerilerinin ortaya koyulmasında işe yarayan ölçme



araçlarından biri olan sınavlar, birçok öğrencinin hayatında kaygı duyduğu ve yönetmekte zorlandığı bir olgu olabilmektedir. Bu durumlarda genelde öğrencilerde gözlemlenen sınav kaygısı, bilginin test edildiği sınavların sonucunda olumsuzluklarla karşılaşma düşüncesiyle ortaya çıkan duygusal, fizyolojik ve davranışsal tepkiler olarak tanımlanabilmektedir (Zeidner, 1998). Fizyolojik tepkilere kalp ritminin hızlanması, ellerde titreme ve terleme, mide ağrıları gibi tepkiler örnek verilebilirken stres, üzüntü, öfke ve duygu durumlarında değişiklikler de duygusal tepkiler arasında yer almaktadır. Genel olarak bu tepkiler sınav öncesi, sınav anında ve kısmen sınav sonrasında da öğrencilerde görülebilen tepkilerdir (Kocabıyık & Bacıoğlu, 2020).

Genel olarak bir sorun olarak ifade edilen sınav kaygısı, oldukça yüksek ve kontrol edilemez bir seviyede ya da çok düşük seviyede olmadığı takdirde akademik başarıyı, motivasyonu ve hazır bulunuşluğu geliştirici etkiye sahip olabilmektedir (Ekşi, 1998). Olması gereken ideal seviyede bir kaygıya sahip olunmadığında akademik başarısızlık ve istikrarsızlık, öğrenmede gelişim sorunları, genel kaygı, depresif durumlar ve özgüven seviyesinin düşmesi gibi durumlar öğrencilerde görülebilmektedir (Kocabıyık & Bacıoğlu, 2020). Genelde alan yazında yapılan birçok çalışmada ise kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre kaygı seviyelerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu farkın ise duygusallık, toplumsal yargılar ve meslek edinmede cinsiyet rolünün etkisinden kaynaklandığı araştırmalarca ortaya konmuştur (Alyaprak, 2006). Yapılan uluslararası çalışmalarda ise sınav kaygısının bedensel ve zihinsel gelişimi akranlarına göre geride olan ve azınlık gruplarda yaşamına devam eden öğrencilerde daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur (Von Der Embse vd., 2013).

## 2. SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

Sınav kaygısı, bireyin okul sınavları gibi performansının değerlendirildiği durumlarda sınav öncesinde, sırasında veya sonrasında ortaya çıkabilmektedir. Sınav kaygısının belirtilerini dört boyutta ele alabiliriz. Bunlar fizyolojik, zihinsel, duygusal ve davranışsal belirtilerdir (Gölçek,2020).

### 2.1. Zihinsel Belirtiler

Sınav kaygısının bireylerin hafıza ve dikkat süreçleri üzerinde olumsuz etkileri vardır. Bireyde aşırı uyarılmışlık hali, kendini aşırı gözleme, unutkanlık, dikkatini toplamada, sınav sorularını okuyup anlamada, düşünceleri organize etmede, soruları cevaplarken anahtar kelimeleri, konuları hatırlamada güçlük çekme gibi belirtiler görülebilmektedir. Ayrıca şiddetli sınav kaygısı bireyde kendini sürekli eleştirme, sınav öncesi veya sınav esnasında kötü bir şey olacağına dair olumsuz düşünceler, sınava fazla anlam yükleme, önceki başarısızlıkları genelleme gibi bilişsel süreçlere de neden olmaktadır (Özcan, 2021).

Sınav kaygısı bireyin olumsuz duygu ve düşüncelerini ortaya çıkarıp, kritik çözümler bulabilme yetisini, odağını kontrol yeteneğini, yargılama ve anlamlandırma kabiliyetini düşürmektedir. Böyle bir durumda birey, karar yeterliliğini yitirerek sonuca ulaşamaz iş yapamaz hale gelir. Bu da bireyin başarısına olumsuz yönde etki eder (Soğuksu, 2019).

### 2.2. Fizyolojik Belirtiler

Sınav kaygısı sonucunda bireyin kalp atış hızında artış, nefes darlığı, kas gerginliği, hafif baş dönmesi, ağız kuruluğu, bulantı, ishal, baş ve mide ağrısı gibi ağrılar, terleme, titreme, az yemek yeme, uyku düzeninde bozulma tepkiler ortaya çıkabilmektedir. Bu fizyolojik tepkiler bilişsel tepkilerin bir sonucu olarak ortaya çıkmakta, bilişsel ve fizyolojik etkiler birbirini bir kısır döngü şeklinde şiddetlendirmektedir (Özcan, 2021).

Fizyolojik açıdan, sınav kaygısı çeşitli şekillerde ifade edilebilmektedir. Birçok öğrencide kalp atış hızı ve terleme, ağız kuruluğu ve kas spazmlarında artışa olduğu belirtilmektedir. Ayrıca endişeli öğrenciler sınavdan önce, sınav sırasında ve hatta sınav sonrasında bile 24 mide bulantısı, baş dönmesi ve panik yaşayabilmektedir. Bu durum genel

olarak sınav kaygısının fizyolojik dışavurumunda önemli bir faktör olan “savaş veya kaç” psikolojisine eşit görülmektedir (Esirkış,2021).

### **2.3. Duygusal Belirtiler**

Sınav kaygısı huzursuzluk, endişe, tedirgin olma, karamsarlık, çaresizlik, panik hali, sınırlı ve öfkeli olma, gerginlik, heyecan, depresif ruh hali, sürekli ağlama gibi duyguları da beraberinde getirmektedir (Soğuksu, 2019) .

### **2.4. Davranışsal Belirtiler**

Sınav kaygısına karşı davranışsal tepkilere örnek olarak ders çalışma isteksizliği, çalışmaya başlama güçlüğü, çalışmayı sürekli erteleme ve sınava girmeyi istememe, sebepler üretme (senin yüzünden hazırlanamadım/kazanamadım, seneye tekrar girerim gibi), sınav hakkında konuşmayı reddetme verilebilir (Özcan, 2021).

Kurt (2006)sınav kaygısının meydana getirdiği davranışsal tepkileri şöyle özetlemiştir:

- ✓ Aşırı hareketli veya tam tersi olarak donuk olma: sınav kaygısı yaşayanlarda oluşan huzursuzluk nedeniyle yerinde duramama, hareketlilik ve uygunsuz davranışlar görülebilir. Bunun tersine hareketsiz, donuk veya içe kapanma durumu da görülebilir.
- ✓ Zaman kullanımında düzensizlik: kaygı yaşayan insanların hayat ritimlerinde bozulmalar olabilir. Uyku, yemek ve iş saatlerinde değişiklikler ve bozulmalar yaşanabilir.
- ✓ Çatışmacı ve tahammülsüz bir tutum: kaygının meydana getirdiği gerginlik, sınava girecek olan kişinin diğerlerine karşı tahammül gücünü azaltır ve böylece birey ilişkilerinde çatışmalar yaşayabilir (Gölçek, 2020).

### 3. SINAV KAYGIMI NASIL YÖNETİRİM?



Gerçek bilgelik kaygı ile düşünmektir, her talihsizliği hesap etmek; ama bir kere eyleme geçtikten sonra da cesur olmaktır. (Herodot)

Öğrencilerin, sınav öncesinde ve sınav esnasında oluşan kaygı ve stresle baş edebilmesi, aşırı kaygı ve strese yol açan etkenleri kontrol edebilmesi ya da ortadan kaldırabilmesi, negatif yönlü duygulara gereğinden fazla odaklanmamaya çalışması gibi daha iyi neticeler elde ederek yaşamını daha uyumlu bir şekilde devam ettirebilmesi amacıyla kullanabileceği davranış ve düşünce stratejileri başa çıkma yöntemleri olarak ifade edilmektedir (Semerci, 2007).

Bu bağlamda sınav kaygısıyla başa çıkmada en önemli stratejilerden biri de stresle beraber yaşamayı öğrenmektir. Bu noktada anlatılmak istenen strese yol açan bazı durumların kaçınılmaz olduğu gerçeğini kabullenerek bu sebeplere dair mevcut düşünceden çok daha farklı bir düşünce tarzı yaratmaktadır. Kısaca strese sebebiyet veren durumlar zihinsel bakımdan tekrar değerlendirilmesi gerekmektedir (Aydın, 2002).



Vücudumuz, beynimiz ve her şeyimiz kabul görme üzerine kuruludur. Kabul gören insanlar mutlu oluyor Parayla, işiyle ya da başarısıyla kabul görüyorsa **sürekli bir mutluluk yakalayabilmesi neredeyse imkânsız**. Çünkü o zaman, mutlu olmak için **sürekli başarıları** gerekiyor. **Ama bu kalıcı değil**. Ancak **kişiliği, kimliği ve değerleriyle**

**Kabul görenler her zaman mutlu olur. Bu nedenle aslında amaç mükemmeliyetçilik değil, mükemmellik (yapabileceğinin en iyisini yapmak) olmalı. Başarı amaç değil, sonuç olmalı. Başarısızlık utanç değil, sadece üzüntü yaratmalı**

Bu nedenle; **Başarıyı da başarısızlığı da abartmayın.** Bir sınavda başarılı olmak ya da bir dersten başarısız olmak **hiçbir zaman hayattaki başarının ölçüsü olamaz.** Önünüzde gireceğiniz daha pek çok sınav bulunduğunu unutmayın.

**Her birey değerlidir. Yaptıkları, başarısı ile değil, kişiliği, karakteri, kimliği ile değerlidir.** Sınavlar, **öğrendiğiniz ya da öğrenemediğiniz bilgileri** ölçmeye yarar, kişiliğinizi değil. Bu nedenle sınav sonuçlarını **abartmayın.** Sonuçlar ne olursa olsun onu doğal karşılamayı öğrenin.

### 3.1. Etkili çalışma



Çevresel açıdan bakıldığında sınav kaygısı ile düşük performans arasında tam çalışmama, sınav stratejilerini bilmeme ve akademik yönergelerin temel öğrenme becerilerinde ve değerlendirme süreçlerinde yetersiz kullanılması ile ilişkili görülmektedir.

Bir öğrenci sınava hazır değilse, kaygılı olacaktır. Sınava mümkün olduğunca iyi hazırlanın. Sınav kaygısını azaltmanın en temel yolu sınav konusuyla ilgili bilginizden emin olmanızdır.

Sınavda başarılı olmak, sadece sınav anıyla ilgili değil; **komple bir sürecin sonucudur.** Başarılı olmak için, sınavda sorumlu olduğunuz konulara **son gün değil; öğrenim dönemi içerisinde, programlı bir şekilde** çalışmalısınız. Kişinin kendine ve günlük yaşantısına uygun bir plan yapması çalışmadaki verimini olumlu yönde etkiler.



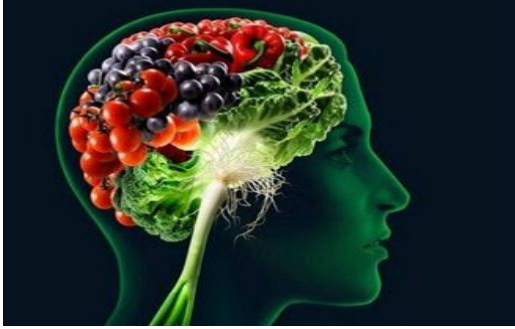


Konuyu öğrenmek kadar tekrar ederek canlı tutmak da çok önemlidir. Günlük, haftalık ve aylık tekrarlarla bilgiyi canlı tut.

Sınavda sorumlu olunan konuların ne olduğunu öğrenmek ve zamanı ona uygun ayarlamak gerekir. Düzenli planlanmış çalışma için eğitimciler

50 şer dakikalık seanslar, 5-10 dakikalık aralar öneriyorlar. Çalışmanız ve anlama düzeyinizi en iyi değerlendirecek kişi kendinizsiniz eğer siz memnunsanız ve kendinize 'ben verimli ve iyi çalıştım' diyebiliyorsanız o sınav için hazırsınız demektir.

### 3.2. Sağlıklı Yaşam Tarzı Geliştirme



Kişinin kendini **yorgun ve bunalmış hissetmesi** **kaygıyı yükseltir ve dikkati olumsuz etkiler.** Bireyin bedensel olarak iyilik hali, fiziki ve ruhsal sağlığına bağlıdır. Düzensiz beslenme, yetersiz dinlenme gibi nedenler yaşam kalitesini ve dikkati olumsuz yönde etkiler.

Doğru beslenme, egzersiz ve uyku alışkanlıkları geliştirmek, yüksek düzeyde sınav kaygısı olan öğrenciler için destek bir yöntem olabilir.

Beynimiz ve işlevleri, her gün yiyip içtiklerimizden önemli ölçüde etkilenir. Beyin sağlığımızı uzun vadede korumamız, yani **demans (bunama), depresyon, dikkat bozukluğu, diyabet vb.** riskini azaltmamız, **öğrenme, bellek, dikkat** gibi beyin yeteneklerinizi ileri yaşlarda bile muhafaza etmeniz beyne dost bir beslenme tarzına bağlıdır.

Devamlı egzersiz yapmak stresin azalmasını ve akademik başarının artmasını sağlayabilir (Dunn vd., 2001).

Uyku yoksunluğunun konsantrasyon ve akademik performans üzerinde olumsuz etkilerinin ne yazık ki pek çok öğrenci farkında değildir (Pilcher ve Walters, 2010). Araştırmalar düşük uyku kalitesi ve sınav kaygısının karşılıklı birbirini beslediğini ve bu döngünün akademik performansa olumsuz etkisi olduğunu göstermiştir (Hamilton vd., 2021).

### 3.3. Gerçekçi Düşünce: (Gerçek dışı düşünceler yerine)



Girilecek olan sınav aynı olsa bile her bir öğrencinin verdiği tepkiler farklılık gösterir. Sınavlar herkesi kaygılandırmaktadır. Fakat yüksek ve düşük sınav kaygılı öğrenciler arasındaki en büyük farkın, kişilerin bu kaygılı ortamlara ve uyarıcılara karşı verdikleri tepki olduğu belirtilmektedir. Kaygısı düşük olan öğrenciler sınav sırasında iyi bir performans göstereceklerine inanmaktadır. Kaygıları olmasına rağmen kendilerine güvenerek sınava devam etmektedirler. Ancak kaygı düzeyi yüksek olan öğrenciler performansları hakkında şüpheye düşmektedirler ve kendilerine güvenmemektedirler. Bu durumda iyimser olmanın ve yüksek beklentinin kaygıyı düzenleyici bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Yani yıkıcı kaygıya yol açan, kişinin bu olaya ilişkin düşünce, bakış açısı, inançları, beklentileridir. Bu düşünceler olumsuz, gerçek dışı, rahatsız edici, ısrarlıdır. Sınav kaygısına dair düşünce ve duygular, birbirleriyle ilişkilidir. Birbirlerini etkiler ve kuvvetlendirirler.

Ders çalışırken sınavdan önce, sınav sırasında ve sonrasında, kendinize dair olumsuz ve kötüleyici düşüncelerinizi her fark ettiğinizde;

### **3.4. Olumsuz Düşüncelerinizin Yerine Gerçekçi Olumlu Düşünceler Koyun!**

Olumsuz düşünceleri **artarda düşünmeye başladıktan sonra** kendinize **“DUR”** diyerek bir anda düşüncelerinizin durmasını sağlayabilirsiniz. Burada ilk başta zorlansanız da birkaç denemeden sonra bu uygulamayı kolayca yapabilirsiniz. Sınav kaygısı yaşadığınız zaman kendi kendinize olumlu yönde cümleler kurabilirsiniz. Örneğin, “Bu sınava çok iyi hazırlandım.”, “Yapabileceğim en iyisini yaptım.” gibi olumlu telkinlerde bulunabilirsiniz.

### **3.5. Alternatif (Gerçekçi) Düşünceler Nelerdir?**

- Yapmam gereken nedir?
- “Olabilecek en kötü şey ne” “Dünyanın sonu değil, tafisi var”
- Bunda başarısız olmam her zaman olacağım anlamına gelmez”
- “Yeterli zamanımın olmadığı doğru, ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim?
- “Tüm kaynakları çalışmasam bile, önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım”

- “Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını aşacağım.
- Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir”
- “Zamanı kendi yararına kullanmak benim elimde.
- Sınavda başarılı olacağım.
- Bu sınav hayatımın son şansı değil.
- Çalışır ve istersem başarılı olurum.
- Elimden gelenin en iyisini yapacağımı biliyorum.
- Sınav notum ne olursa olsun sonraki sınavlarda daha iyisini yapacağım.
- Sınavda herkes en az benim kadar heyecanlanıyordur, ellerimin terlemesi gayet doğal gibi gerçekçi ve olumlu düşünceler sınav kaygısını gidermede yardımcıdır.

### 3.6. Dikkatin Kullanımı



Stoops ve Sarason (1978), kişilerin sınav sırasında sınavla alakalı olan ve olmayan tüm fikirleri nedeniyle kaygı duyduklarını ifade etmişlerdir. Sınav kaygısının ortaya çıkışı öğrencilerin sınav boyunca kuruntulara daha çok vakit ayırmasına ve bilişsel dikkate etki eden unsurlara bağlanmaktadır

(Kabalıcı, 2008, s. 47). Bu esnada, öğrenciler kendileriyle alakalı düşüncelerini, diğer kişilerin performanslarını ve kendilerinin yeterli olmadıklarını devamlı olarak akıllarından geçirmektedirler.

Yani kaygınızın arttığı zamanlarda, yaptığınız sınavdan uzaklaşarak, düşünceleriniz ve bedeninizdeki fiziksel belirtilerle uğraşmaya başlarsınız. Düşünce ve fiziksel belirtilerimize dikkatiniz yöneldikçe kaygınız artar, kaygı artıkça sorular size yabancılaşır ve ilk defa böyle bir soruyla karşılaşılıyor gibi olabilirsiniz. Sonra olabilecek en kötü sonuçlar aklınıza gelmeye başlar, bedeninizdeki normal kaygı belirtilerini çok kötü bir şey olacak diye yorumlamaya başlarsınız. Örneğin kalp çarpıntınızı ‘bayılıyorum’ mide kasılmanızı ‘şimdi kusacağım’ diye yorumlayabilirsiniz. Bütün bunlar, performansınızı düşürecek bir kısır döngüyü başlatır. Sınavda elinizden gelenin en iyisini yapmanız için gerekli en önemli mekanizmanız, DİKKAT! Zarar görür. Sınav sorularından giderek uzaklaşırsınız... Normalde bir kerede anladığınız ve yaptığınız soru size Çince gibi gelir.

Yapıcı kaygı yaşayan kişiler bu uyarımları sınavda daha fazla çaba sarf etmelerine yardımcı bir işaret olarak algırlar ve dikkatlerini sınava yönlendirebilirler. Yıkıcı kaygı düzeyinde olan bireyler ise bu belirtileri doğal karşılamak yerine az sonra kontrolleri dışında başlarına gelecek bir felaketin habercisi olarak değerlendirirler. Dikkatlerini bedenlerindeki uyarımlardan uzaklaştırırlar. Bu duruma bağlı olarak sınava yönelik dikkatleri bölünmüş olur. Öyle ki dikkat odaklarının bu şekilde kayması bazı durumlarda sınavı tamamlamalarına bile engel olabilir. Sonuçta “sınavda başarısız olacaklarına” ilişkin kehanetleri gerçekleşir.

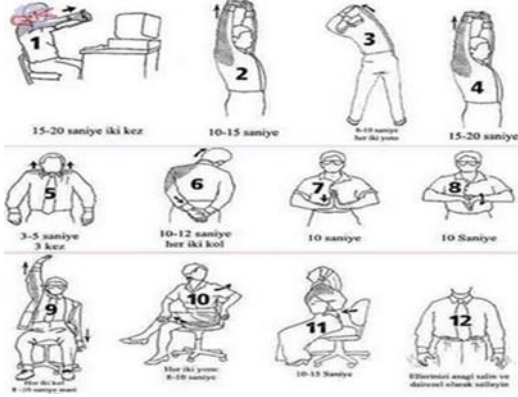
### 3.7. Kaygı Azaltıcı Teknikler

Kaygı durumunda ortaya çıkan **bedensel belirtileri azaltmada gevşeme yönteminin** etkisi bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Bu nedenle kaygının yol açtığı rahatsız edici bedensel uyarımlarla baş etmede önemli bir yeri vardır. Gevşemeyi; en kolay yoldan **sağlıklı bir nefes alma şekli olan diyafram nefesini** alarak uygulayabilirsiniz. Bu nefesi daha iyi hissedebilmek için gözlerinizi kapatın, sağ elinizi karnınızın üzerine, sol elinizi göğsünüzün üzerine koyun, eğer diyaframı harekete geçirecek şekilde nefes alıyorsanız sağ elinizin hareket etmesi gerekir. Diyaframdan nefes alma bir alışkanlık haline geldiğinde gözünüzü kapatmanız, elinizi karın ve göğüs üzerine koymanız gerekmez ve egzersizi her yerde uygulayabilirsiniz. (Sınav için beklerken, arabada vb.)

Sınavı başladığınız **anda her şeyi unuttuğunuz duygusuna** kapılabilirsiniz. Bu, geçici bir durumdur. Sınavı giren her öğrenci bu durumla karşılaşabilir. Dert etmeyin, geçin. Birkaç soruyu yanıtladıktan sonra bu duygu kendiliğinden yok olur. Değişimi hissetmezsiniz bile. Sınav süresince **moraliniz bozulduğunda, konsantrasyonunuz dağıldığında ve yorgunluk hissettiğinizde nefes egzersizi yapabilirsiniz.** Bunun için 10-15 saniye arkanıza rahatça yaslanarak burnunuzdan derince nefes alın ve aldığınız nefesi bir miktar içinizde tutarak ağızınızdan yavaşça verin.



Aşamalı olarak **kas gevşetme tekniği de** kullanılabilir. Burada ana kas gruplarını kasıp gevşeterek vücudun rahatlaması amaçlanır. Alın, göz, ense, omuz, ön kol, arka kol, bacak, baldır, ayak kaslarını kasar ve gevşetir.



Bedeninizin gevşemesine izin verin. Kollarımızı iki tarafa doğru açın, gözlerinizi kapatın ve zihninizi olabildiğince boşaltın.

Başınızdan başlamak üzere, öncelikle alın ve kafatası bölgesindeki kaslarınızın yaklaşık 10 saniye boyunca iyice gerilmesini sağlayın. Daha sonra bu kaslarınızı tamamen gevşetin. İki durum arasındaki farkı düşünün ve bu kaslarınızın daha da fazla gevşemesine konsantre olun.

Yaklaşık 30 saniyeden sonra aynı hareketleri, yüzünüzdeki, boynunuzdaki, kollarınızdaki, göğsünüzdeki, kısaca ayak parmaklarınıza kadar olan bütün kaslar için tekrarlayın.

Daha önce yaşadığımız sınavlarda bedeninizin hangi bölgesinde kasılma olduğuna dikkat edin ve gevşemeyi bu amaçla kullanın. **Solunumun düzenlendiği ve gevşemenin sağlandığı durumda bedeninizdeki fizyolojik tepkiler olumlu yönde değişir**, dikkati çeldiren belirtiler ortadan kalkar ve sınavda istediğiniz performansı gösterebilirsiniz.

### 3.8. Sınav Stratejisi Belirleme



Sınav süresini kendiniz için en verimli hale getirebilmek iyi bir stratejiyle mümkündür. Kişiden kişiye verimli sınav için saptanacak stratejiler farklıdır. Çünkü kişilerin bilgi birikimleri, bilgiyi hatırlama, okuma ve yazma hızları değişir.

Deneme sınavlarına girerek ve sınav sonunda davranışlarınızı değerlendirerek başarınızı yükseltecek en iyi stratejiyi geliştirebilirsiniz.

### 3.9. Nasıl mı?

Hangi alanlarda eksikleriniz var?

Size verilen sınav süresini ne kadar verimli kullanabiliyorsunuz? (Örn; verilen süreden önce mi sonra mı bitiriyorsunuz, çok fazla zaman ayırdığınız sorular oluyor mu, sınav sırasında zamanın nasıl aktığının ne kadar farkındasınız? Hangi alandaki soruları daha kolay ve kısa sürede yapıyorsunuz?)

Bulduğunuz ortamdaki dikkat dağıtıcı faktörleri (örn; yan sırada burnu akan öğrenci, şeker kâğıdının sesi, dışarıda konuşanların sesleri, yan sırada soruları çok hızlı cevaplayan bir öğrenci vb.) nasıl görmezden gelerek, kendi sorularınıza odaklanabilirsiniz?

Sınav kâğıdında kaydırma yapma olasılığını azaltmak için nasıl yollar izleyebilirsiniz? (Örn; Deneme sınavlarını da orijinal sınav cevap kâğıtlarına işaretleyerek pratik yapmak, sınav sırasında cevapladığınız soruların yanına işaret koymak, cevaplarınızı bir cetvel veya benzeri bir kırtasiye kullanarak işaretlemek, sınav bittikten sonra cevaplarınızı gözden geçirmek)

### 3.10. Özetle

#### 3.10.1. Sınav öncesi neler yapılmalıdır?

Çalışma alışkanlıklarını ve sınava ilişkin tutumları gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma yaratmaya çalışmak gerekir. Zamanı iyi kullanılmalıdır. Beslenme ve uykuya dikkat edilmelidir. Sınava yönelik çalışmaları son güne/geceye bırakmamak önemlidir. Uygun yöntemlerle kaygının azaltılmasını sağlamak gerekir.



### 3.10.2. Sınav esnasında neler yapılabilir?



Olumsuz otomatik düşüncelere karşı alternatif açıklamalar getirme, kontrolün kendisinde olduğunu hatırlatma, Yanıtlayabileceği sorulardan başlama, kaygıyı azaltmaya yönelik teknikler kullanma (hızlı gevşeme, dikkat artırma teknikleri, kontrollü nefes alıştırmaları) sınav esnasında yapılabilecek bazı çalışmalardır.

Bütün bu gayret ve çabamıza rağmen, eğer zaman zaman sınav korkusunun ortaya çıktığını görürsek, içimizden bize yardımcı olacak sözcükler ve cümleler oluşturarak, kendimize söyleyebiliriz. Örneğin; Şu ana kadar zaten iyi bir hazırlık yaptın, diğerleri de insan ve aynı koşullardalar. Herkes gibi sen de bu koşullarda yarışyorsun. Eğer sınavda başarılı olmasam da, dünyanın sonu değil. Şimdi derin nefes alarak, rahat olmaya çalışmalıyım. Biraz gergin olmak da, zaten sınavda başarılı olmam için gerekli, bu gerginlik benim performansımı arttıracaktır.

### 3.10.3. Sınav sonrasında neler yapılabilir?

Kendini ödüllendirme, Keyif veren etkinlikler, eksikler üzerine düşünme ve telafi etme ve geleceğe yönelik planlama yapılabilecek aktivitelerdir.

Aldığınız sınav sonuçlarında, kendi rolünüzü düşünün. Sınav sonuçlarınızdan dolayı etrafınızı veya diğer insanları suçlama isteğinize engel olun. Sınav konusunda kendi katkılarınızın ve davranışlarınızın farkına varmak çok önemlidir. Elde edeceğiniz sonuçlar üzerindeki kontrolün kendinize ait olduğunu bilmek, daha fazla çalışmanız için sizi motive edecektir ve karşılığında daha büyük ödüller kazanmanızı, sonuç olarak da kontrol hissinizin pekişmesini sağlayacaktır.

## 4. SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETMEDE EBEVEYNLERE ÖNERİLER

Çocuklarımızın eğitim hayatları adeta bir sınav maratonu. Ders başarısını belirleyen okul sınavları, dil yeterlilik, deneme sınavları, Liseye geçiş, üniversite ve daha fazlası kariyerlerini şekillendirirken başarılı olması gereken sınavlar zinciri. Sorumlu oldukları her sınav ise yükledikleri anlama göre ayrı bir kaygı nedeni. Kaygının başarı için harekete geçirici gücü olsa da fazlası akademik başarısızlıktan, psikolojik rahatsızlıklara kadar giden olumsuz etkilere neden olabilir. Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerle yapılan görüşmelerden kaygılarının altında yatan nedenlerinin pek çoğunun ailenin beklentileri, ailenin sınava yüklediği anlam ve ebeveyn tutumları olduğu görülmektedir.

### 4.1. Anne Ve Babalar Kaygılı İse Çocukların Sınav Kaygısı Daha Yüksek!

Çocuğunun sınav kaygısı ile ilgili destek almak için gelen ailelerin ciddi bir bölümünde anne babaların da bu sınava yönelik yoğun kaygısının olduğu görülüyor. Ailenin sınava hazırlık sürecinde aşırı stresli olması, sözleri, davranışları ve motivasyon şekli ile çocukların kaygı düzeylerini daha da artırdığı görülüyor. Ailesi kaygılı olan çocuklar sınavı “ölüm kalım” meselesi haline getiriyor ve kaybetmenin büyük bir yıkım olacağına inanıyorlar.



Çocukların sınav kaygısından önce anne babaların sınav kaygısı üzerine çalışıldığında doğrudan çocuğun da sınav kaygısı düşmeye başlıyor.

### 4.2. Anne Babalar İçin Püf Noktaları



- Sınavla ya da eğitim hayatıyla ilgili yaşadığınız endişeleri çocuğunuza aşırı boyutlarda yansıtmayın. Heyecanlanmanız son derece normal ama olayı bir ailesel kaygı boyutuna getirmeyin. Bu, çocuğunuzun da endişelerinin artmasına yol açacaktır.
- Çocuğunuzu anlamaya çalışın. Ortak endişelerinizi, heyecanlarınızı konuşmaktan çekinmeyin. Hatta özellikle konuşmaya çalışın. Bu, onunla aynı duyguları paylaşıyor olduğunuzu göstermesi bakımından da son derece yararlı olur.
- Öğüt veren, tehdit eden, korkutan ebeveyn olmayın. Çocuklarla konuşmaktan bahsediyorsak, bu onların sadece dinleyici olduğu, bizim de nasihat eden ya da vaaz veren yetişkin olduğumuz türde bir konuşma değildir elbette. Onunla sohbet etmeye çalışın ama sohbet tek taraflı bir nutuk hâlini almasın.
- Beden dilinize, ses tonunuza, el kol hareketlerinize dikkat edin. Hem sınavın çok önemli olmadığını söyleyip hem de paniğe kapılmış bir ebeveyn profili çizerseniz inandırıcı olmazsınız. İnsanlar söylediklerinizden çok, yaptıklarınıza inanırlar. Özellikle çocuklar bu konuda çok hassastırlar, dikkatli olun.
- Abartılı fedakârlıklardan ve bunları sürekli gündeme getirmekten vazgeçin. Çocuklar sizden böyle kahramanlıklar beklemezler. Onlar sadece samimi bir ilgi ve karşılıksız sevgi beklerler. Sizin eve misafir çağırıp çağırmamanız, ona tuttuğunuz çok pahalı özel hocalar, kendinizi mahrum ettiğiniz gezip tozmalar onların sorunu değildir. Bunları ya yapmayın ya da yapıyorsanız asla gündeme taşıyıp durmayın.
- Sürekli olarak ders çalışması konusunda uyarılarda bulunmayın. Yoğun bir okul programı olsa bile çocukların da dinlenmeye, farklı uğraşlara zaman ayırmaya, dikkatlerini başka işlere vermeye ve kendi kendilerine kalmaya ihtiyaçları olduğunu unutmayın.
- Hepimiz çocuğumuzun çok özel ve farklı olduğunu düşünürüz ve gerçekten de öyledir. Her çocuk özeldir. Buna rağmen her çocuk en başarılı, en mükemmel olacak diye bir kural yoktur. Her çocuğun başarılı olabildiği yerler de farklıdır. Kişisel farklılıkları göz önünde bulundurun.
- Kıyaslamalardan kesinlikle uzak durun. Çocuğunuz tamamen farklıdır, kimsenin kopyası değildir. Sizin genlerinizi taşımasına rağmen sizin de kopyanız değildir. Dolayısıyla, onu başka çocuklarla kıyaslamayın, başkalarından örnekmeler vermeyin.

- Takdir etme konusunda cömert davranın. Çocuklar olumlu sözcükler duyduklarında o davranışı tekrarlama eğilimindedirler. Oysa biz genel olarak hep olumsuz durumları ön plana çıkartırız. Yanlış olan budur. Çocuğunuzun daha önceki başarılarından, olumlu taraflarından sıklıkla bahsedin. Başkalarının önünde onu övmekten çekinmeyin.
- Çocukların dersleri ne kadar yoğun olursa olsun, çocukların mutlaka soluk alacak farklı uğraşılara ihtiyacı vardır. Onları bu konuda destekleyin ve hatta mümkünse bir spor, müzik ya da sanat faaliyeti için yönlendirin. Bunun gibi kısa molalar, çocukların ders çalışabilmek için ihtiyaç duydukları enerjiyi ve konsantrasyonu toplamalarını sağlayacaktır.
- Kendinizi, isteklerinizi, planlarınızı ve hayallerinizi ön plana çıkarmayın. Zamanında kendi okumak istediğiniz okulla ya da seçmek istediğiniz alanla ilgili uzun söylevlere girmeyin. “Ah, ben olacaktım, bu şans bana verilseydi.” gibi geçmişe dönük cümleler kurmayın. Zaman şimdi onların zamanı; zaman bu sözlerle onları bunaltma zamanı değil.
- Her şeyi çocuğunuz adına düşünüp, onun sorumluluklarını üstlenmeyin. Örneğin; onun adına ders ya da kurs planları yapmayın, sınav formunu almaya siz koşmayın. Kendi işini yapması için ona fırsat verin, zaman tanıyın.
- Sürekli sınavlardan, kazanılacak okulların puanlarından, tercih listelerinden, ek kontenjanlardan bahsedip durmayın. Eviniz sadece evinizdir ve öyle olmasına da dikkat edin. Evi bir rehberlik bürosuna dönüştürmeyin.

Sonuç olarak, çocukların sınav kaygısı yaşamaları normaldir. Çocuklarımızdan hiçbir şey yokmuş gibi soğukkanlı olmalarını beklemek anlamsız ve gereksizdir. Elbette ki heyecan duyacaklar. Neredeyse gelecekleri konusunda en belirleyici eşiklerden atlayacakları birtakım sınavlardan bahsediyorsak, yaşanan heyecanın yoğunluğunu anlamamız gerekir.

Sınavlar biter, okullar biter, yıllar geçer. Gelecekte de çocuklarımız daha pek çok hayat sınavlarına girip çıkacaklar. Önemli olan, bu hayat sınavlarında sağlam durabilmeleri ve kazanabilmeleridir.

Ebeveynlerin görevi, onları kendine güvenen, kendisiyle ve çevresiyle barışık, hayattan keyif alan, yaptığı iş her ne olursa olsun, severek yapan, güzel ve sağlıklı insanlar olarak yetiştirmek. Bunun yolu iki üç saatlik sınavlardan geçmek zorunda olmaktan değil; mutlu aile ortamlarından ve onlara verebileceğimiz sonsuz, koşulsuz, şartsız sevgiden geçer.

## 5. SINAV KAYGISINDA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN ROLÜ

Sınav kaygısı herhangi bir sınav, değerlendirme ya da başarısızlığın olabileceği durumlarda ortaya çıkan, hoş olmayan duyguların ve stresin yaşandığı, bilişsel, duyuşsal, davranışsal özellikleriyle bireyin gerçek performansını ortaya koymasını engelleyen süreçler olarak tanımlanmaktadır (Dusek, 1980; Sarason, 1984; Sieber, 1980; Spielberger, 1980; Spielberger ve Vagg, 1995; Zeidner, 1998).



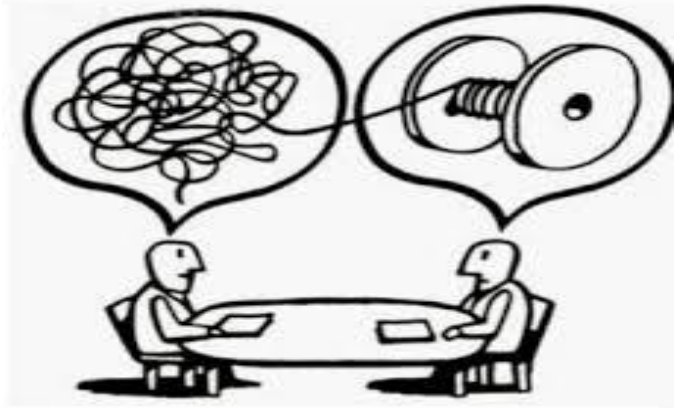
Sınav kaygısının öğrencilerin performansını olumsuz etkilediği çeşitli araştırmalarda ortaya koyulmuştur (Hembree; 1988; Zeidner, 1998; Cassady ve Johnson, 2002; McDonald, 2001; Pekrun, 2004). Yüksek sınav kaygısı, öğrencilerin düşük performans göstermelerine sebep olarak akademik başarıyı düşürebilmektedir (Segool, Carlson, Goforth, von der Embse ve Barterian, 2013). Friedben Sınav Kaygısı Ölçeği ile yapılan çalışmada sınav kaygısı ile akademik başarı arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Özellikle matematik dersinde bu negatif ilişkinin daha da arttığı tespit edilmiştir (Embse ve Hasson, 2012). Sınav kaygısının depresyon ve anksiyete belirtileriyle pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Weems vd., 2010).

Sınav kaygısını ölçebilmek için farklı yaklaşımlar ortaya koyulmuştur. Lowe ve arkadaşları (2008) sınav kaygısını değerlendirmek için biyo-psiko-sosyal modeli önermektedir. Bu model biyolojik (örneğin, fizyolojik uyarılma, duyuşsallık), psikolojik (örneğin, duygusal ve bilişsel faktörler, kuruntu) ve sosyal (örneğin, aile baskısı) faktörleri içermektedir. Sınav kaygısı akademik yetenek ve zekâ gibi biyolojik faktörlerden, sürekli kaygı, öz yeterlik, sosyal-duygusal işlevler, çalışma becerileri gibi psikolojik faktörlerden ve ebeveyn, aile ve okul gibi sosyal faktörlerden etkilenmektedir (Lowe vd., 2008; Lowe ve Lee, 2008).

Sınav kaygısını azaltmaya yönelik farklı müdahalelerin etkililiği konusunda çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Yapılan araştırmalarda uygulanan müdahalelerin içeriğinin genellikle bilişsel davranışçı temelli olduğu bilinmektedir. Öğrencilerin sınav öncesinde yaşadıkları sınav kaygısını ve bu kaygıya neden olan durumları ve düşünceleri on dakika boyunca yazmalarının

öğrencilerin sınavdan önce kaygılarını azaltmalarına ve rahatlamalarına yardımcı olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu öğrencilerin sınav notlarında yükselme olduğu saptanmıştır (Ramirez ve Beilock, 2011). Bir başka çalışmada öğrenciler üzerinde uygulanan gevşeme ve nefes egzersizlerinin öğrencilerin sınav kaygısını azaltmada etkili olduğu bulunmuştur (Larson vd., 2010). Sınavdan önce öğrencilerin kendilerini güvenli bir ortamda ya da onları rahatlatan bir ortamda hayal etmelerinin ve o ortamları gözlerinde canlandırmalarının sınav kaygısını anlamlı bir şekilde düşürdüğü bulunmuştur (Shobe, Brewin ve Carmack, 2005). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada öğrencilerin geçmişteki başarılarını ve herhangi bir sorunla başarılı bir şekilde baş ettikleri durumları düşünmeleri istenmiştir. Ardından öğrencilerin başarılı olduklarından sonra hissettikleri mutluluk, keyif ve gurur gibi olumlu duyguları tanımlamaları ve bu başarıların onlar için nasıl bir anlam ifade ettiğini yazmaları istenmiştir. Yapılan bu çalışmaların öğrencilerin sınav kaygısını azalttığı görülmüştür (Nelson ve Knight, 2010).

Psikolojik danışmanlar, bilişsel davranışçı terapi ve çeşitli teknikleri sınav kaygısını azaltıcı çalışmalarda kullanarak öğrencilerin başarılarının arttırmasında önemli roller oynayabilirler. Sınav kaygısının duyuşsal bileşeni için nefes ve kas gevşetme egzersizleri; duygusal bileşeni



için canlandırma ve meditasyon; bilişsel bileşeni için olumlu iç konuşmalar yapılması önerilmektedir (Embse ve Hasson, 2012). İnsan hayatının her döneminde önemli bir yere sahip olan sınav kaygısının ne olduğu, hangi değişkenlerle ilişkili olduğu, sınav kaygısıyla başa çıkabilmek için nelerin yapılması gerektiği güncelliğini koruyacak konulardan biridir. Özellikle sınav kaygısını önleyen ve sınav kaygısını kontrol etmeye yardımcı olacak çalışmalar öğrencilerin başarılarını arttırmalarını, derslere, öğretmenlere, okula ve hayata daha olumlu bakabilmelerini sağlayabilir.

Sınav kaygısını azaltmak için birçok tedavi yaklaşımı uygulanmıştır. Sistematik duyarsızlaştırma, gevşeme egzersizi, bio feedback, model olma gibi davranışçı yaklaşımı temel alan çalışmalar; bilişsel yeniden yapılandırma ve akılcı duygusal terapi gibi bilişsel yaklaşımı temel alan çalışmalar gerçekleştirilmektedir. Ayrıca bilişsel ve davranışçı temellerin bir arada kullanıldığı bilişsel-davranışçı yaklaşımların yanı sıra çalışma becerileri geliştirme, sınav ya da testi istenen sürede ve doğru şekilde cevaplayabilme gibi temel alan ve bunların

kombinasyonlarıyla uygulanan çalışmalar da sınav kaygısının azaltmak için kullanılmıştır (Ergene, 2003). Bütünleştirici bir şekilde çeşitli yaklaşımların birlikte kullanıldığı müdahalelerin sınav kaygısını azaltmak için daha etkili olabileceği ifade edilmektedir. Çalışma ve test çözme becerilerinin geliştirilmesi, bireyin kendini gözlemlemesi, bireyin sınavlardaki davranışsal ve bilişsel durumları konusunda kendini izlemesi ve kendini kontrol edebilmesi, dikkat geliştirici çalışmalar yapılması ve bireyin sınav kaygısı yaşarken nasıl rahatlayabileceğinin öğretilmesi gibi yaklaşımların bütünleştirilmesi önerilmektedir. Yapılan meta analiz çalışması sonucunda çalışma becerileri yaklaşımıyla birlikte uygulanan bilişsel ve davranışçı yaklaşımın en etkili yaklaşım olduğu belirtilmiştir (Ergene 2003). Bilişsel davranışçı yaklaşımla birlikte çalışma becerilerinin öğretilmesi yaklaşımının uygulandığı karma müdahalelerin diğer yaklaşımlara göre daha etkili olduğu belirtilmektedir (Gregor, 2005).



Grupla psikolojik danışma oturumlarında öğrencilerin sınav kaygılarının verimli ders çalışma becerileri ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Önceki araştırmalar benzer olarak karma müdahalelerin daha etkili olduğunu göstermektedir (Ergene, 2003; Gregor, 2005). Öğrencilerin rahatsız olduğu konuların başında sınava yeterince hazır olamama, sınavda bildiklerini unutma ve sınavda dikkatlerinin dağılması gelmektedir.

Bu nedenle sınav kaygısını azaltmaya yönelik müdahalelerde öğrencilerin çalışma becerilerini geliştirecek etkinliklere yer vermek faydalı olacaktır.

## 6. ÖĞRENCİNİN SINAV KAYGISINI YÖNETEBİLMESİNDE ÖĞRETMENİN ROLÜ



Öğretmenler, çocukların gelişiminde büyük öneme sahiptirler. İyi bir öğretmene sahip olmak çocukların kendilerine güvenlerini, öğrenme becerilerini artırabilmektedir. Karşılıklı

güven ve açık iletişim, gerekli olan öğrenme ortamının vazgeçilmezidir.

Sınav Kaygısı da, etkili olan öğrenme ortamına zarar verici olan unsurlardan biridir. Sınavlarda bazen öğrencilerin aşırı kaygılı olduklarını gözlemleriz. Sınav ortamında; öğrenciler, hızlı kalp atışları, terleme, üşüme, kızarma, sararma, mide bulantıları, sinirlilik, gerginlik gibi belirtileri gösterebilir. Sınav kaygısı; öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olur, başarının düşmesine yol açar.

### 6.1. Öğretmenlere Öneriler

- ▶ Öğrencilerimiz sadece sınavlara hazırlamak yerine öncelikle onlara öğrenmeyi sevdirmek
- ▶ Öğrencilerimize “Yapma, dur. Demek yerine öğrencinin olumsuz davranışlarının sonuçlarını açıklamak,
- ▶ Öğrencimizde gördüğümüz olumsuz davranışları okul içinde tekrar tekrar anlatıp öğrencimize yönelik bir önyargı oluşturmamak,
- ▶ Öğrencilerimizi ayrı ayrı tanıyarak onları farklı sosyo-ekonomik ve kültürel dünyalardan gelen farklı potansiyele sahip, bağımsız bireyler olarak kabul edelim etmek. Değerlendirmelerimizi bu ölçüye göre yaptığımız takdirde “kıyaslama” yanılığına düşmemek,
- ▶ Öğrencilerimizin önemli duygusal ve sosyal sorunlarını fark ettiğimizde ailesiyle görüşerek uzman yardımı almalarını teşvik etmek,
- ▶ Öncelikle davranış bozukluğu veya uyum sorunu gösteren öğrencilerimizin sorunları

ile ilgilenmek,

- ▶ Sınıf ortamında öğrencilerimizin ilgisini olumlu davranışa yöneltme, teşvik etme,
- ▶ Öğrencilerimize yönelttiğimiz beklenti düzeylerimizin farklı olmamasına, çeşitli etkenlere bağlı olarak değişik yaklaşımlarda bulunmamaya özen gösterme,
- ▶ Başarısı düşük öğrencilere yardımın en önemli öğelerinden biri başarı tecrübeleri yaratarak öğrencinin güvenini artırmaktır. Öğrencimize bu kapsamda başarabileceği görev ve sorumluluklar verme (Örneğin; sınıf gazetesi, müzik kulübü başkanlığı gibi.),
- ▶ Başarısı düşük öğrencilerin başarabileceği bir konuya da etkinlik bulmak: Başarması ve arkadaşları ile paylaşması için onu desteklemek. Başardıktan sonra da övgü ve takdiri ihmal etmemek,
- ▶ Başarısı düşük öğrenciyi sınıf içinde aşağılamak ve dışlamak, onu hiçbir şekilde başarıya yöneltmediği gibi tam tersine başarısızlık kaygısının pekişmesini sağlar.
- ▶ Her dersin hangi tür çalışma tekniği gerektirdiğini en iyi kendi branş öğretmenleri bilir. Bu nedenle, kendi branşımıza ait çalışma yöntemlerini öğrencilerimizle paylaşmak,
- ▶ Öğrencilerimize sevgi ve saygı göstermek ve daha da önemlisi adil olup tutarlı olmak.

## 6.2. İyi Bir Öğretmen Olmayı Seçmek

### İyi bir öğretmen:

- ▶ Öğrencisinin daima iyi özelliklerini görür.
- ▶ Eleştirmeden ve kınamaz.
- ▶ Öğrencilerinden yetenekleri ölçüsünde şeyler bekler.
- ▶ Sorumluluk ve dürüstlikle çalışır.
- ▶ Dersini eğlenceli hale getirir.
- ▶ Öğrencilerin ihtiyaç ve isteklerini anlar.
- ▶ Doğru yaptıkları şeyleri söyler.
- ▶ Öğrenciyi öğrenme sürecine dâhil eder.
- ▶ Dinlemek ve duymak için zaman ayırır.
- ▶ Geri bildirim verir.
- ▶ Küçük başarıları fark eder ve yüceltir.





Öğrencilerin olumsuz ve gerçekdışı düşüncelerini de anlamak için onları dinlemek, olumsuz düşüncelerine yerine koyabileceği olumlu ve kendisinin gerçekleştirebileceği düşünceleri fark ettirmek için bir rehberdir aynı zamanda iyi öğretmen.

## KAYNAKÇA

- Alyaprak, İ. (2006). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). Ruhsal Bozuklukların Tanısal Ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (Dsm-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabından, Çev. E Köroğlu (Çev. Ed.),Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Bozkurt Nurgül (2019) “Ergenlerde Psikolojik Sağlık Ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sınav Kaygısı İle İlişkisi” İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Ruh Sağlığı Ve Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Cassady, J. C.,& Johnson, R. E. (2002). Cognitive Test Anxietyandacademicperformance. Contemporaryeducationalpsychology, 27(2), 270-295.
- Çebi,Cemile Akdağ (2021) “Sınav Kaygısı İçin Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Sanal Gerçeklik Destek Programının Geliştirilmesi Ve Etkinliğinin Test Edilmesi” Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Dusek, J. B. (1980). Thedevelopment Of Test Anxiety İn Children. In I. G. Sarason (Ed.), Test Anxiety: Theory, Researchandapplications(Pp. 87-110). Hillsdale, Nj: Lawranceerlbaumassociates, Inc.
- Embse, N. V. D.,&Hasson, R. (2012). Test Anxietyandhigh-Stakes Test Performancebetweenschoolsettings: Implicationsforeducators. Preventing School Failure: Alternativeeducationforchildrenand youth, 56(3), 180-187.
- Ergene, T. (2003). Effectiveinterventions On Test Anxietyreduction: A Metaanalysis. School Psycholınt, 24, 313-28.
- Ekşi, P. (1998). Sınav Kaygısının Üniversite Adayı Ergenlerde İncelenmesi (İstanbul İli, Bakırköy İlçesi Örneği) (Doctoral Dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Esirkış .Reyhan (2021) “Sınava Hazırlanan Kişilerde Ana-Baba Tutumları, Sınav Kaygısı Ve Baş Etme Tutumları” İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı,Yüksek Lisans Tezi.
- Gölçek, S. (2020).Lise öğrencilerinin anne baba tutumları ile sınav kaygısı arasındaki ilişki: akademik başarıya ilişkin bilişsel çarpıtmalarının aracı rolü. Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep.
- Gregor, A. (2005). Examinationanxietylivewith İt, Control İt Ormake İt Workforyou?. School Psychology International, 26(5), 617-635.
- Hembree, R. (1988). Correlates, Causes, Effects, Andtreatment Of Test Anxiety. Review Of Educationalresearch, 58(1), 47-77.
- Kocabıyık, O. O., & Bacıoğlu, S. D. (2020). Durumluk Sınav Kaygısını Yordamada Ruminatif Tepkiler Ve Cinsiyetin Rolü. Kastamonu Eğitim Dergisi, 28(5), 2165-2172.

- Larson, H., Ramahi, M., Conn, S., Estes, L., & Ghibellini, A. (2010). Reducing Test Anxiety among third grade students through the implementation Of Relaxation techniques. *Journal Of School Counseling*, 8, 1-19.
- Lowe, P. A., & Lee, S. W. (2008). Factor structure Of The Test Anxiety Inventory For children and adolescents (Taica) Scores across gender among students In Elementary and secondary school settings. *Journal Of Psychoeducational assessment* 26(3), 231-246.
- Lowe, P. A., Lee, S. W., Witteborg, K. M., Prichard, K. W., Luhr, M. E., Cullinan, C. M., Mildren, B. A., Raad, J. M., Cornelius, R. A., & Janik, M. (2008). The Test Anxiety Inventory For children and adolescents (Taica): Examination Of The psychometric properties Of A
- Manav, F. (2011). Kaygı Kavramı, *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5 (9), S. 201-211.
- McDonald, A. S. (2001). The prevalence and effects Of Test Anxiety In School children. *Educational psychology*, 21, 89-101.
- New multidimensional measure Of Test Anxiety among elementary and secondary school students. *Journal Of Psychoeducational assessment*, 26, 215-230.
- Nelson, D. W., & Knight, A. E. (2010). The power Of Positive recollections: Reducing Test Anxiety and enhancing college student efficacy and performance. *Journal Of Applied social psychology*, 40(3), 732-745.
- Özcan, S. (2021). Ergenlerde başarı odaklı motivasyon düzeyi ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Özel Eğitim Ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2015), Öğretmen Bilgilendirme Rehberi
- Pekrun, R. (2004). Test Anxiety and academic achievement. (Ed. Neil J. Smelser, & Paul B. Baltes). *International Encyclopedia Of The social and behavioral sciences*, 15610-15614.
- Ramirez, G., & Beilock, S. L. (2011). Writing about testing worries boost exam performance In The classroom. *Science*, 331, 211-213.
- Sarason, I. G. (1984). Stress, Anxiety, And cognitive interference: Reaction to tests. *Journal Of Personality & Social psychology*, 46, 929-938.
- Segool, N., Carlson, J., Goforth, A., Von Der Embse, N., & Barterian, J. (2013). Heightened Test Anxiety among young children: Elementary school students anxious response to high-stake testing. *Psychology In The Schools*, 50(5), 489-499.
- Shobe, E., Brewin, A., & Carmack, S. (2005). A Simple visualization exercise for reducing Test Anxiety and improving performance On Difficult math tests. *Journal Of Worry & Affective experience*, 1(1), 34- 52.
- Sieber, J. E. (1980). Defining Test Anxiety: Problems and approaches. In I.G. Sarason (Ed.), *Test Anxiety: Theory, Research and applications* (Pp. 15-40). Hillsdale, Nj: Lawrence Erlbaum associates.

Soğuksu, K. (2019). Sınav kaygısı üzerinde akılcı olmayan inançların etkisinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Mersin.

Spielberger, C. D. (1980). Test Anxiety inventory: Preliminary professional manual. Palo Alto, Ca: Consulting psychologists press

Spielberger, C. D., & Vagg, P. R. (1995). Test Anxiety: A Transactional process Model. In C. D. Spielberger, & P. R. Vagg (Eds.), Test Anxiety: Theory, Assessment, And treatment (Pp. 3-14). Washington, Dc: Taylor & Francis.

Weems, C. F., Scott, B. G., Taylor, L. K., Cannon, M. F., Romano, D. M., Perry, A. M., & Triplett, V. (2010). Test Anxiety prevention and intervention programs İn Schools: Program Development and rationale. School Mental health, 2(2), 62-71.

Von Der Embse, N., Barterian, J., & Segool, N. (2013). Test Anxiety Interventions For Children And adolescents: A Systematic Review Of Treatment Studies From 2000-2010. *Psychology İn The schools*, 50(1), 57-71.

Zeidner, M. (1998). Test Anxiety: The State Of The Art. New York: Plenum Press.

Zeidner, M., & Matthews, G. (2010). *Anxiety 101*. Springer Publishing Company.

<https://www.serapduygulu.com.tr/makaleler/sinava-hazirlik-sinav-stresi/sinava-hazirlikta-anne-babalara-oneriler.html>

“Sınav hazırlıkta anne babalara öneriler” başlıklı makalenin tüm hakları yazarı psikolog Serap DUYGULU’ ya aittir. Ve makale yazarı tarafından TavsiyeEdiyorum.com (<http://www.tavsiyeediyorum.com>) kütüphanesinde yayınlanmıştır.

<https://abapsikoloji.com/sinav-kaygisi-ile-bas-etmek-icin-anne-ve-babalara-oneriler/>  
16.02.2022

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

<https://madalyonklinik.com/blog/sinav-kaygisi-nedir>

<https://www.kigem.com/beslenme-zekayi-nasil-acar.html>

<https://www.dbe.com.tr/tr/cocuk-ve-genc/11/sinav-kaygisi-nedir-basa-cikma-yontemleri/>

<http://www.antalyapsikiyatri.com/cocuk-sorunlari-psikolog/sinav-kaygisi-ve-sinav-kaygisi-ile-basetme>

<http://ozgurbolat.com.tr/hangi-basari-daha-sagliklidir/>

<https://www.hurriyet.com.tr/yazarlar/ozgur-bolat/sinav-kaygisi-nasil-yenilir-40848555>

<https://www.ksu.edu.tr/default.aspx?did=43094>

<https://www.ntv.com.tr/yazarlar/sadikgultekin/yks-oncesi-tavsiyeler-dogru-stratejisinav-kazandirir,55Q9AnOx9k-kbzVO1Allzw>



# İÇERİK HAZIRLAMA EKİBİ

Ayça ÇIKRIKCI-Kartal Rehberlik ve Araştırma Merkezi  
Aysel TERZİOĞLU-Köy Hizmetleri Anadolu Lisesi  
Bahadır SESLİ-Özel Yakacık Doğa Anadolu Lisesi  
Çağlar SARIDEDE-Hasan Ferruh Özgen Anadolu Lisesi  
Çiğdem TAÇYILDIZ-Kartal Rehberlik ve Araştırma Merkezi  
Dilek TAŞHAN-Özel Kartal Uğur İlkokulu  
Ercan ŞAHİN-Öğretmen Zekeriya Güçer İlkokulu  
Fatma EROĞLU-Mehmet Akif Ersoy Anadolu İmam Hatip Lisesi  
Hatice ÖZDEMİR-Yakacık Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi  
Hülya BAKİ ÇELİKYAMAN-Kartal Özel İstek Uluğbey Fen Lisesi  
Meltem SARIDEDE-Selman Farisi Anadolu İmam Hatip Lisesi  
Seda AYDIN-Fatin Rüştü Zorlu Anadolu Lisesi  
Şahin İÇEN-Öğretmen Zekeriye Güçer İlkokulu  
Şermin AKBAŞ-Şeyh Şamil Ortaokulu



MART, 2022