

12. SINIF – 9. ETKİNLİK

Etkinliğin Adı: SINAV KAYGISIYLA BAŞAÇIKMA

Sınıf: 12.sınıf

Yeterlik Alanı: Eğitsel Başarı

Kazanım: *Sınav kaygısı ile başa çıkma yollarını kullanır.

Kazanım Nu: 20

Öğrenci Sayısı: Tüm sınıf

Süre: 40 dakika

Ortam: Sınıf ortamı

Sınıf Düzeni: Oturma düzeni

Araç-gereç: Form-65 (Sınav Kaygısı İle Başa Çıkma Yolları)

*Bu etkinlik özel bilgi ve deneyim gerektirdiği için okul rehber öğretmeni tarafından uygulanacaktır. Okul rehber öğretmeninin etkinliği gerçekleştiremediği durumlarda, öğrencilerin gelişim özellikleri ve ihtiyaçları, okulun özellikleri göz önünde bulundurularak okul rehber öğretmeniyle iş birliğinde sınıf rehber öğretmeni tarafından farklı etkinlikler uygulanabilir ya da diğer etkinliklere daha geniş yer verilebilir.

*Okul rehber öğretmenin olmadığı durumlarda Sınıf Rehberlik Programı rehberlik ve araştırma merkezi tarafından hazırlanan yıllık çerçeve program doğrultusunda yürütülür.

*Yoğun sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin velileri ile görüşmek yararlı olacaktır. Çünkü sınav kaygısının oluşumunda ve yoğunlaşmasında ailelerin tutumlarının da etkili olabileceği bilinmektedir.

SÜREÇ

Öğrencilere aşağıdakine benzer bir açıklama yapılarak etkinlik başlatılır.

“Sınav kaygısını her öğrenci yaşamayabilir. Ancak sınav hangi sınıf düzeyinde olursa olsun kaygısını yaşayan öğrencilerin başa çıkma yollarını kullanmaları daha sağlıklı sonuçlar almalarına yardımcı olabilir”

1. Öğrencilere **“Kaygı ve sınav kaygısı nedir?”** sorusu yöneltilir. Öğrencilerin cevaplarını paylaşımları sağlandıktan sonra aşağıdakine benzer açıklama yapılır.

“Nedeni belirsiz ve geleceğe yönelik korkuya kaygı denir. Kaygıda korkudan farklı olarak fiziksel açıdan tehdit eden bir uyaran söz konusu değildir. Kaygı sırasında verdiğimiz duygusal tepki, tehditle doğru orantılı değildir. Sınav kaygısı ise, sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır”.

2. Öğrencilere sınav kaygısının fiziksel ve duygusal belirtilerinin neler olabileceği sorulur ve öğrencilerden gelen cevaplara ek olarak aşağıda verilenler paylaşılır.

Sınav Kaygısının Fiziksel Belirtileri:

- Kalp çarpıntısı,
- Hızlı nefes alıp - verme,
- Nefes darlığı,
- Terleme ve/veya titreme,
- Mide şikâyetleri,
- Karın ağrısı,
- Bağırsak hareketlerinde değişme (ishal-kabızlık),
- Organize olamama,
- Baş ağrısı,
- Baş dönmesi,
- Huzursuz uyku, kâbus görme, aşırı uyku veya uykusuzluk,
- Konsantrasyon bozuklukları,
- Yorgunluk belirtileri,
- Yeme alışkanlıklarında değişme.

Sınav Kaygısının Duygusal Belirtileri:

- Gerçeklik hissinin kaybolması,
- Kontrolün kaybedileceği hissi,
- Endişe,
- Huzursuzluk,
- Güvensizlik,
- Çaresizlik,
- Öfke-Kızgınlık,
- Korku,
- Ümitsizlik,
- Hayal kırıklığı,
- Mutsuzluk,
- Tedirginlik.

3. Öğrencilere sınav kaygısının sebeplerinin ve sınav kaygısı ile başa çıkma yollarının neler olabileceği sorulur. Öğrencilerden cevaplar alındıktan sonra Form–1 (Sınav Kaygısı ile başa çıkma yolları) öğrencilere okunur.

4. Öğrencilere sınavla başa çıkma yollarını gerçekleştirmek için çaba harcadıkları halde sınav kaygısı ile başa çıkamadıklarında bir uzman desteğini almalarının daha sağlıklı olacağı hatırlatılarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

FORM-1

SINAV KAYGISI İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

SINAV KAYGISININ SEBEPLERİ:

Kaygı temelde kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil, kişinin o olaya yüklediği anlamdan kaynaklanır.

Sınav → düşünce → duygusal ve davranışsal tepkiler

Kişi, olaylara **fiziksel** bir risk ya da tehdit anlamı yüklüyorsa, kendini korkutuyor; **kişiliğine bir risk ya da tehdit** anlamı yüklüyorsa, kendini kaygılandırıyor demektir. Kaygı, akıl yürütme ve soyut düşünme yönündeki zihinsel faaliyeti bozar. Yüksek sınav kaygısı, öğrenci başarısızlığına neden olan en önemli etkenlerden biridir.

Sınav kaygısına neden olan kalıplaşmış düşüncelerimizdir. Daha küçük yaşlarda, sınav kaygısının nedeni anne babanın olaya yaklaşım biçimi iken lise ve üniversite döneminde ise kişinin olayları algılayış biçimi devreye girebilir. Düşünmeyi biz başlatır ve biz sonlandırırız. Bazı olaylara belirli düşünce ve inanış kalıplarıyla yaklaşmayı öğrenmişizdir.

Aşırı genelleme → Herhangi bir özellik ya da herhangi bir durumun, bütünü temsil ettiği inancıdır. “beceriksizin tekiyim”, “zavallı ben”, “asla bu dersten geçemeyeceğim”, “herkes başarılı sadece ben başaramıyorum” gibi.

Etiketleme → Yapılan işe değil, kişiliğe etiket yüklenmektedir. “Ahmet genelde başarılı bir öğrencidir. Sadece son sınavda kötü bir not almıştır, o halde başarısızdır” gibi.

Kutuplaşmış düşünce → Kendinize ve diğer insanlara verdiğiniz değerler ya bir uçtadır ya da öbür uçtadır. “Yaptığım ödev mükemmel olmayacaksa hiç olmasın daha iyi”, “Ya sınavlarda başarılı olursun ya da değersiz ve önemsiz biri” gibi.

-Me’li, -ma’lı ifadeler → Her şey bizim için anayasa maddelerine bağlanmıştır, yere, zamana ve duruma göre değişmezler.

“Mükemmel olmalıyım”, “Başarılı olmalıyım”, “En yüksek notları ben almalıyım” gibi.

Facialaştırma → Emniyet içinde olmak mutluluğun garantisi gibi algılanır. Bu eğilim içinde olan insanlar daha yoğun kararsızlık yaşarlar.

“Sınavda kötü not alırsam mahvolurum”, “Sınıfta görüşümü söylersem rezil olurum” gibi.

Çevrenin ipoteğine girme → Kişi çevre için yaşamalıdır. En büyük ödülü ve cezayı çevreden alır. Kendi isteklerimiz önemli değildir.

“Annem babam ne der.”, “Arkadaşlarım ne düşünür.” gibi.

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA ÖNERİLERİ:

- Düşünce ve buna bağlı olarak duygu ve davranış biçimimizi objektif gerçeklere dayandırmamız gerekir. Kendi kalıplaşmış düşüncelerimizin farkına varıp, bu düşüncelerin alternatiflerini geliştirme sınav kaygısıyla başa çıkmanın önemli bir bölümüdür.

- Değerlendirmelerimiz ve yaklaşım biçimimiz problemi çözmemize dolayısıyla bize yardımcı olmalıdır. Duygusal ve davranışsal tepkilerimiz eğer problemi çözmemize yardımcı olmuyorsa yaklaşım ve yorumlayış biçimimiz gerçekçi değildir. Sağlıklı bir yaklaşım biçiminin çatışma ve gerginlik yaratmayan türden olması gerekir.

- Yapanı değil, yapılanı değerlendirmek gerekir. Yani kendi kişiliğimizin değil, o dersteki bilgi birikimimizin değerlendirildiğini gözden kaçırmamak gerekir.

- Gereklilikler, -me’li, -ma’lılar, kanunlar yerine tercihlerimiz olmalıdır. Aksaklık ya da hatalar arzu edilmez, ancak bu eksiklik ve hatalar elimizi kolumuzu bağlayıp kilitlenmeyi değil, olumlu bir şekilde yaklaşarak, akılcı bir şekilde öğrenmemizi sağlayan araçlardır.

- Çevrenin bizimle ilgili değerlendirme ve eleştirileri elbette ki bizim için önemlidir. Ancak yaptıklarımızdan hareketle kişiliğimizle ilgili değerlendirme ve yargılara varıyorlarsa bu onların sorunudur.

- Sadece sınav kaygısına neden olan akılcı olmayan düşünce yapımızı değiştirmek çözüm değildir. Etkili ders çalışma tekniklerini öğrenerek uygulamak gerekir.

- Zamanı etkili kullanma yöntemlerini uygulayarak, kişisel gelişimimize ortam yaratmak önemlidir.

- Kapasitemize uygun gerçekçi hedefler koymak önemlidir.

Koçkar (2006), www.pdrm.anadolu.edu.tr