

NİLÜFER REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ



Sınav Kaygısı

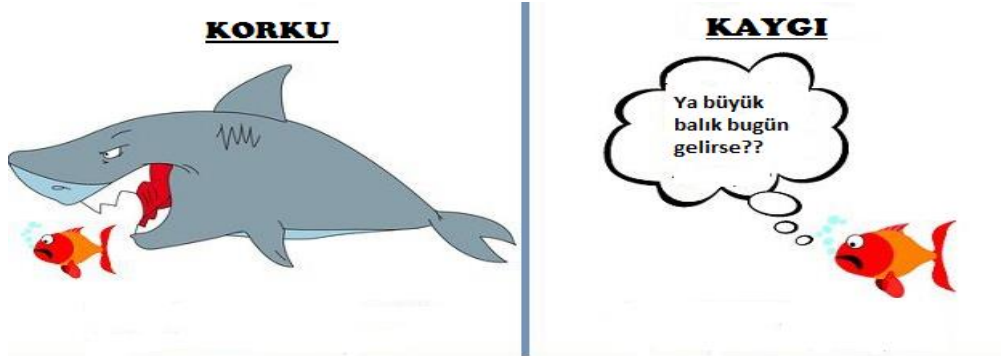
Veli Kitapçığı

Kaygı Nedir?

Kaygı; kişiliğimize yönelik bir tehdit olarak algıladığımız, nedeni ve kaynağı bilinmeyen, temel inançlardan (algılar, öğrenmeler, geçmiş yaşantılar...) etkilenen; psikolojik, fiziksel ve davranışsal belirtilerle ortaya çıkan bir duygu durumudur. Temelde rahatsızlık veren, olayın kendisi değil; bizim için taşıdığı anlamdır.

Korku; nedeni ve kaynağı bilinen, fiziksel bir tehdit oluşturan durum karşısında gösterdiğimiz duygusal tepkidir.

Korku ve kaygı zaman zaman birbiri ile karıştırılan duygulardır.



Kaygının belirtileri (fizyolojik, psikolojik, davranışsal)

Fizyolojik

- Terleme
- Kalp atışında hızlanma
- Mide bulantısı
- Aşırı uyku veya uykusuzluk
- İştahsızlık
- Bağırsak hareketleri (ishal, kabızlık)
- Nefes darlığı
- Konsantrasyon bozukluğu
- Yeme alışkanlıklarında değişme
- Yorgunluk belirtileri

Psikolojik

- Kontrolü kaybedeceği hissi
- Güvensizlik
- Endişe
- Huzursuzluk
- İçe kapanıklık
- Öfke
- Kızgınlık
- Korku
- Ümitsizlik
- Hayal kırıklığı
- Suçluluk
- Mutsuzluk

Davranışsal

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

Kaygının motive edici gücü

Kaygı, insanın temel duygularından biri olarak kabul edilmektedir. Her insan bir miktar kaygı yaşar. Sınavlara hazırlanırken, topluluk önünde konuşma yapmadan önce ya da yeni bir ortama girdiğimizde tedirginlik ve huzursuzluk yaşayabiliriz.

Araştırmalara göre belirli bir düzeyde olan kaygı motive edicidir. Öğrenme gücünü harekete geçirme, çalışma alışkanlıklarını düzenleme, çevre ile olumlu iletişim kurma, yeni bilgiler öğrenme ve zamanı verimli kullanma becerileri geliştirme konularında destekleyici olabilir.



Sınav kaygısı nedir?

Sınav kaygısı,

- ✓ Bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olabilen,
- ✓ Fiziksel, duygusal, davranışsal ve zihinsel unsurlardan oluşan,
- ✓ Hoşlanılmayan ve kişiye rahatsızlık veren,
- ✓ Motivasyonu olumsuz etkileyebilen,
- ✓ Başarının düşmesine yol açabilen,

bir duygu durumu olarak tanımlanabilir.

Giriş biletleri nelerdir?

- ✓ "Sınavlardan daha önce aldığım notları alamıyorum."
- ✓ "Bir türlü dersin başına oturmak istemiyorum."
- ✓ "Verimli ders çalışmamış, bıktım aynı şeyleri duymaktan."
- ✓ "Bana kimse sınavlar nasıl gidiyor, iyi çalışıyor musun diye sormasın."
- ✓ "Uzun süre çalışmıyorum, dikkatim hemen dağılıyor."
- ✓ "Arkadaşlarıma bile tahammül edemiyorum."
- ✓ "Başım ağrıyor, sürekli yemek yiyorum, bazen çok uyuyorum bazen hiç uyuyamıyorum..."
- ✓ "Çok çalışıyorum bir türlü istediğim sonucu alamıyorum."

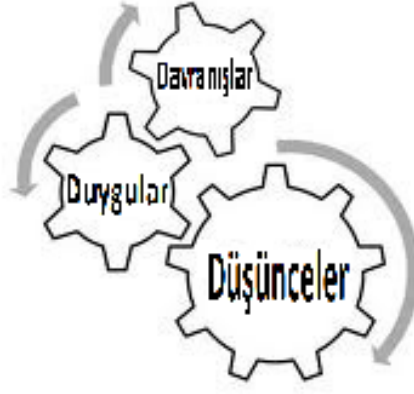
Çocuğunuz bu cümleleri söylüyorsa sınav kaygısı yaşıyor olabilir.

- ✓ "Bu yıl bizim sınavımız var."
- ✓ "Bir türlü dersin başına oturmuyor."
- ✓ "Ona ders çalış dememden bıkmış."
- ✓ "Sınav lafını ağzımıza alamıyoruz."
- ✓ "Boş bırakmaya gelmiyor."
- ✓ "Misafir bile kabul etmiyoruz."
- ✓ "Arkadaşlarıyla gezmekten ders çalıştığı mı var!"
- ✓ "O sınava hazırlanıyor diye biz kendi hayatımızdan vazgeçtik."

Siz bu cümleleri söylüyorsanız sınav kaygısı yaşıyor ve hatta çocuğunuza yansıtıyor olabilirsiniz.

Sınav kaygısı neyle ilişkilidir?

- ✓ Sınavla ilgili algılarımız/düşüncelerimiz: "Çocuğumun geleceği bu sınava bağlı." "Bu sınavdan kesin zayıf alacak.", "Çocuğumun şansına bak, bu sene sorular zor olacaktı."
- ✓ Sınav sonrası duruma ilişkin düşüncelerimiz: "Zayıf alırsa not ortalaması düşecek." "Bu sınavı kazanamazsa millete rezil olacağız." "Bütün emeklerimiz boşa çıkacak."
- ✓ Sınav sonrası elde edebileceğimiz kazanımlara verdiğimiz önem: "Çocuğumla gurur duyacağım." "İyi bir mesleği olacak." "Kardeşlerine iyi örnek olacak."



AİLE TUTUMLARI VE SINAV KAYGISI İLİŞKİSİ

 <p>BASKICI OTORİTER TUTUM</p>	<p>Kuralcı, denetleyici, esnek olmayan, yargılayıcı tutum sergilerler.</p> <p>Çocuğa şefkat, sevgi, sıcaklık verilmez.</p> <p>Çocuğun iyi yönleri değil olumsuz yönleri ortaya çıkarılır ve çocuk sık sık uyarı ya da ceza alır.</p>	<p>“Çocuğumun ne zaman ne yapacağına ben karar veririm.”</p> <p>“Dediklerimi yapmazsan gününü görürsün.”</p>
 <p>AŞIRI HOŞGÖRÜLÜ GEVŞEK TUTUM</p>	<p>Kurallar net olarak belirtilmez ya da uygulanmaz.</p> <p>Çocuk kendisine zarar verebilecek davranışlarda bile etkili denetimden uzaktır.</p> <p>Anne babalar sadece çok büyük bir problem olduğunda sert çıkışlarda bulunur, gözdağı ya da nedenini tam olarak açıklamadıkları cezalar verir.</p>	<p>“Ben çocuğumun en iyi arkadaşım.”</p> <p>“İyi anne-baba çocuğunu asla cezalandırmamalı.”</p>



TUTARSIZ TUTUM

Çocuğun yaptığı aynı davranışa farklı zamanlarda farklı tepkiler gösterir.

Anne baba ortak tutum sergilemez.

“Eşim çocuğa çok katı davranıyor, ben hiç kıyamıyorum.”

“Odasını toplamadığı için bazen çok kızıyorum bazen de “aman boş ver” diyorum.”



İLGİSİZ KAYITSIZ TUTUM

Çocuğun varlığı ile yokluğu belli değildir. Hoşgörü ile boş vermeyi birbirine karıştırır.

Çocuk anne babayı rahatsız etmediği sürece, çocukla ilgili problem yoktur.

Çocuk fiziksel ve duygusal yalnızlığa itilir.

Aile ve çocuk arasında iletişim kopukluğu vardır.

“Biz de çocuk olduk, sende büyüünce unutursun.

Çocuklar kendi hallerinde yetişmeli, müdahale etmeye gerek yok.”

“Bütün maddi ihtiyaçlarını karşılıyorum, daha ne istiyor.”



MÜKEMMELİYETÇİ TUTUM

Her şeyin en iyisini çocuğundan bekler. Kendi gerçekleştiremediği yaşantıları çocuğunun gerçekleştirmesini ister ve çocuk olduğu gibi kabul edilmez.

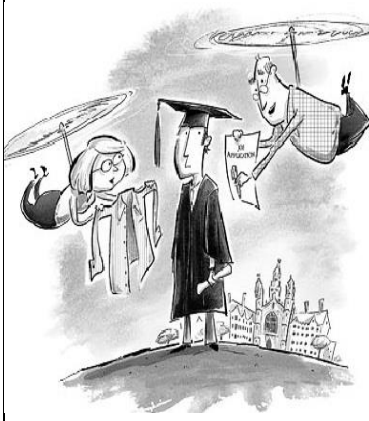
Aile, bedensel ve zihinsel yönden beklentileri karşılaması için çocuğu kapasitesinin çok üstünde eğitimlere tabii tutar.

Katı kurallar ve değişmez kalıplar vardır ve çocuğun bunlara mutlaka uyması beklenir.

Ailede kimsenin hata yapma hakkı yoktur.

“Çocuğumu mükemmel bir şekilde yetiştirmeliyim.”

“Çocuğum hiç hata yapmamalı.”



AŞIRI KORUYUCU TUTUM

Çocuğa evde seçim hakkı verilmez.
Anne-baba fazla kontrolcüdür.

Kazandırmak istedikleri davranışları
duygu sömürsü ve aşırı şefkat
yöntemini kullanarak geliştirirler.

“Hiç acı ve sıkıntı çekmemeli.”

“O yorulmasın, ben onun için
her şeyi yaparım.”



GÜVEN VERİCİ, DESTEKLEYİCİ, DEMOKRATİK TUTUM

Sevgi, saygı, huzur, güven ve şeffaflık
olan ailede çocuk kişiliğinin tüm
yönleriyle kabul edilir.

Anne baba davranışları ile çocuğa
rehberdir.

Karar verme becerisinin gelişmesi ve
seçim yapması konusunda
destekleyicidir.

Çocuk, seçimlerinin sorumluluğunu
alması gerektiğini öğrenir.

Aile içinde kurallar ve sınırlar herkes
için ve hep birlikte belirlenir.
Kuralların mantıklı açıklaması yapılır.

Aileyi ilgilendiren kararlar birlikte
alınır. Her konuda çocuğun düşünce
ve fikirleri dinlenir. Fikirleri mantıksız
da olsa saygı gösterilir.

Anne babanın birbirlerine ve
çocuklarına karşı olan duyguları net
ve açıktır.

“Kendi kararlarını alması
konusunda çocuğumu
desteklerim, karşılaşılabileceği
zorluklarla ilgili bilgi veririm ve
aldığı kararların
sorumluluğunu yerine
getirmesini beklerim. “