|  |  |
| --- | --- |
|  images.png**Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü**Sınav KaygısıÖğretmen KitapçığıAnkara 2015 | Kapağın boşta kalan arkası |

|  |  |
| --- | --- |
| İÇ KAPAK images.png**Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü**Sınav KaygısıÖğretmen KitapçığıAnkara 2015 | Sınav Kaygısı Öğretmen Kitapçığı**KOORDİNATÖR**Veysel ÖZTÜRK**KOORDİNATÖR YARDIMCISI**Zeynep KILIÇ**HAZIRLAMA KOMİSYONU**Günsu ERTUNÇRaşide GÖVEBAKANEmine ÜN ATLAYGökçen KILIÇHümeyra TOĞANVolkan ŞAHİNZeynep Burcu SÖYLER |

|  |  |
| --- | --- |
| Atatürk6.jpg*“Çalışmak demek, boşuna yorulmak, terlemek değildir. Zamanın gereklerine göre bilim ve teknik ve her türlü uygar buluşlardan azami derecede istifade etmek zorunludur.”**indir (1).png* | boşta kalan arkası |

|  |  |
| --- | --- |
| Değerli Meslektaşlarım,  Sınavlara hazırlanan öğrencilerin güçlendirilmesi kadar, bu süreçte onlarla birlikte yol alan eğitimcilerin ve ailelerin de desteklenmesi gerekmektedir. Öğrencilerimizin sınavlarda başarılı olabilmeleri için onlara, akademik olduğu kadar psikolojik anlamda da destek olmak ve yol göstermek önemlidir. Kaygıyı tanıma ve kaygıyı yönetme konularında hazırlanmış bu kılavuzda; algılar, düşünce biçimi ve düşüncelerin nasıl yönetileceğine dair bilgiler yer almaktadır. Rehberlik ve psikolojik danışma servisleri ile yapacağınız işbirliği öğrencilerin sınavlara ilişkin olumsuz tutumlarının bertaraf edilmesi ve psikososyal açıdan daha güçlü bireyler olarak yetişmesine katkı sağlayacaktır.  Siz değerli öğretmenlerimizden gelecek katkı ve önerilerle daha da zenginleşeceğini düşündüğüm bu kılavuzun hazırlanmasında emeği geçenlere teşekkür ediyor, yararlı olmasını diliyorum. Nabi AVCI MİLLİ EĞİTİM BAKANI | boşta kalan arkası |

|  |  |
| --- | --- |
| İÇİNDEKİLERKaygı Nedir?Kaygının Belirtileri* Fizyolojik Belirtiler
* Psikolojik Belirtiler
* Davranışsal Belirtiler

Kaygının Motive Edici GücüSınav Kaygısı Nedir?Giriş BiletleriÖğretmenin Rolü ve Öneriler | **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. Untitled.png |
|  **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

**Giriş biletleri nelerdir?***“Öğrencilerinizin sınavla ilgili kaygı yaşadığını nasıl anlarsınız?”** “Sınavlardan daha önce aldığım notları alamıyorum.”
* “Bir türlü dersin başına oturmak istemiyorum.”
* “Verimli ders çalışmaymış, bıktım aynı şeyleri duymaktan.”
* “Bana kimse sınavlar nasıl gidiyor, iyi çalışıyor musun diye sormasın.”
* “Uzun süre çalışamıyorum, 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.”

Öğrencileriniz bu cümleleri söylüyorsa sınav kaygısı yaşıyor olabilir.*“Sınava hazırlık sürecinde sadece öğrencileriniz mi kaygı yaşıyor sizce?”* * “Bu yıl sınavımız var.”
* “Notları birden düştü.”
* “Dersi dinletemiyorum.”
* “Ödevlerini yapmıyor.”
* “Sınav lafını ağzıma alamıyorum.”
* “Boş bırakmaya gelmiyor.”
* “Arkadaşlarıyla gezmekten ders çalıştığı mı var!”
* “Benim dersimden çıkan bütün soruları yapmalılar.”

Siz bu cümleleri söylüyorsanız sınav kaygısı yaşıyor ve hatta öğrencilerinize yansıtıyor olabilirsiniz. | **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.**Sınav kaygısı neyle ilişkilidir?*** Sınavla ilgili algılarımız/düşüncelerimiz: “Tüm öğrencilerim istediği okula/bölüme girmeli.” “Ders konularını sınava kadar yetiştirmek zorundayım.”
* Sınav sonrası duruma ilişkin düşüncelerimiz: “Tüm sınıfım başarılı olamazsa çok üzülürüm.” “Ö*ğrencilerde olduğu gibi bizim başarımız da sınavlarla değerlendiriliyor.”*
* Sınav sonrası elde edebileceğimiz kazanımlara verdiğimiz önem: “O*kulumuzun sınav başarısı yüksek olursa seçilen okullar arasına gireceğiz.”*

|  |  |
| --- | --- |
|  Öğrencilerim sınavı kazanmak zorunda. | Öğrencilerimin ilgi, yetenek ve yeterliliklerini biliyorum. Onlara uygun yönlendirme yapabilirim. |
| Ders konularını sınava kadar yetiştirmek zorundayım. | Yeniden planlama yapabilirim.  |
|  Sınıfım başarılı olamazsa çok üzülürüm. |  Öğrencilerim kendi özelliklerine göre seçtikleri alanda başarılı olabilirler.  |
| *Öğrencilerde olduğu gibi bizim başarımız da sınavlarla değerlendiriliyor.* | Benim de öğrencilerimin de başarılı olduğu farklı alanlar var. Etkili öğretmenliği sınav sonuçlarıyla değerlendirmiyorum.  |
| Okulumuzun sınav başarısı yüksek olursa seçilen okullar arasına gireceğiz. | Okulumuz sportif, sanatsal ve sosyal etkinliklerle de adını duyurabilir.  |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| **ÖĞRETMENİN ROLÜ VE ÖNERİLER*** Öğrencileri gelişim dönemlerine ait özelliklerini bilmek.
* Her birini farklı potansiyele sahip bağımsız bireyler olarak tanımak.
* Kıyaslama yanılgısına düşmemek.
* Öğrencilerin özelliklerine uygun beklenti oluşturmak.
* Öğrencilerle ilgili olumsuz beklenti içinde olmamak, önyargısız yaklaşmak.
* Öğrenmeyi kolaylaştırmaya çalışmak, öğrenmeyi sevdirmek.
* Her öğrencinin başarabileceği bir "konu" ya da "etkinlik" vardır. Önemli olan bu fırsatın çocuğa verilmesidir.
* Öğrenciye başarısına bağlı olarak koşullu bir biçimde değer vermek yerine öğrenciyi kabul edici bir yaklaşım içinde olmak.
* Öğrencinin ihtiyaçlarını fark edip onlara duyarlı olmak.
* **Beden dili ve ses tonu ile verdiği mesajlara dikkat etmek.**
 | fare.jpg“Kaygı yarının faresinin, bugünün peynirini yemesidir.”Samuel Smiles |