

AYLIK E-BÜLTEN

NİSAN 2025

SAYI:8

SINAV KAYGISI

Sınavlar, öğrencilerin bilgi ve becerilerini değerlendiren önemli süreçlerdir. Ancak günümüzde artan rekabet ortamı, ebeveyn beklentileri ve sınav başarısının toplumsal statüyle ilişkilendirilmesi, sınav kaygısını daha da artıran faktörler arasında yer almaktadır. Başarı baskısı altında kalan öğrenciler, yoğun stres yaşamakta ve performansları olumsuz etkilenmektedir.

Kalp çarpıntısı, dikkat dağınıklığı ve panik hissi gibi belirtilerle kendini gösteren bu durum, doğru yöntemler ve stratejilerle kontrol altına alınabilir. Peki, sınav kaygısı nedir ve başa çıkmanın etkili yolları nelerdir?



İÇİNDEKİLER

1. KAYGI NEDİR?
2. KAYGI VE KORKU FARKLILIKLARI
3. SINAV VE SINAV KAYGISI NEDİR?
4. SINAV KAYGISININ NEDENLERİ
5. SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ
6. SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ
 - SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETMEDE DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI VE SINAV STRATEJİLERİ İLE İLGİLİ HAZIRLIKLAR
 - SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETMEDE PSİKOLOJİK HAZIRLIK
 - SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETMEDE FİZİKSEL HAZIRLIK
7. KAYGIYLA BAŞ ETMEDE SINAV ESNASINDA NELER YAPILABİLİR?
8. ÖRNEK NEFES VE GEVŞEME EGZERSİZLERİ
9. SINAV KAYGISINDA ANNE-BABA TUTUMLARI
10. AİLELERE ÖNERİLER
11. ÖRNEK SINIF REHBERLİK ETKİNLİKLERİ (DİSREP)



"Kaygı, zihnin fırtınalı denizidir; sakinleşmeden ilerlemek zordur."

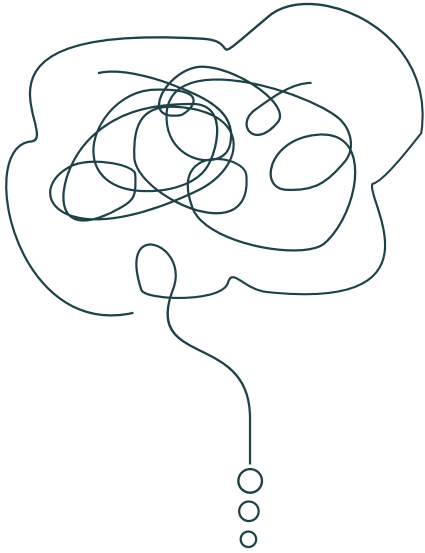
KAYGI NEDİR?

Kaygı, Latince bir kökene sahip olan ve "sıkmak, daraltmak, boğmak" anlamına gelen "angere" fiilinin türemiş hali olan "anxietas" kelimesine dayanmaktadır ve endişe, korku ve merak anlamına gelmektedir.

Kaygı, bireyin tehdit veya belirsizlik algısına karşı verdiği bilişsel, duygusal ve fizyolojik bileşenleri olan evrensel bir duygu olarak tanımlanabilir (Spielberger, 1972). Bu duygu, bireyin hayatta kalma mekanizmalarından biri olup, belirli bir seviyeye kadar motive edici bir rol oynarken, aşırı ve kontrol edilemez hale geldiğinde bireyin işlevselliğini olumsuz etkileyebilir.

İnsanın bedensel ve ruhsal varlığını tehlikede görmesi sonucu yaşadığı huzursuzluk kişide korku ve kaygıya neden olur.

Yaşamı tehdit eden gerçek tehlike karşısında hissedilen duygu korku olarak adlandırılmaktadır. Nedeni belli olmayan, ortada hiçbir somut tehlike olmamasına karşın kişinin yaşadığı huzursuzluk, tedirginlik hali ise kaygı (anksiyete) olarak adlandırılmaktadır.



Tüm insanlar hayatları boyunca zaman zaman kendilerini kaygılı hissettikleri durumlarla karşılaşmışlardır ve her insan kaygıyı bir şekilde tecrübe etmiştir.

Kaygı, insanı dış dünyanın tehlikelerinden ve bunların istenmeyen olumsuz sonuçlarından koruyan bir erken uyarı sistemidir; insanın doğada hayatta kalmasını, türünü devam ettirebilmesini, kendisine zarar verebilecek durumlardan kaçınmasını sağlamaktadır. Bu durumda belirli düzeyde bir kaygı hissetmek insan açısından faydalı ve gerekli bir durumdur.



Doğada bize avantaj sağlayan bu sistemler, insanın gündelik hayatında ortaya çıktığında son derece istenmeyen birtakım durumlar meydana getirmekte, kişiye acı ve rahatsızlık vermektedir. Bu aşamada her insanda bulunan normal kaygı, sürekli bir hal almakta, kişinin gündelik yaşamını büyük ölçüde etkilemekte ve patolojik kaygı haline gelmektedir.

Her insanın, hayatını normal bir şekilde idame ettirebilmesi adına ideal düzeyde kaygıya ihtiyacı vardır. Kişinin önceki hayat deneyimleri, farklı anlamlandırma ve değerlendirmeye birlikte kaygı, orantısız bir şekilde ortaya çıkabilmektedir.

Kaygı, ortada bir tehdit bulunmadığı durumlarda ya da kaygı yanıtının tehlide göre orantısız bir şekilde fazla olduğu durumlarda ve kişinin normal yaşamındaki işlevlerini bozduğu zaman karşımıza tedavi edilmesi gereken patolojik bir durum olarak çıkmaktadır.



KORKU

Korku, şu an var olan somut tehdit ve tehlike ile ilgiliyken, kaygı gelecekte olması muhtemel durumlarla ilgilidir.

Korku, hayatta kalmamız için koruyucu bir mekanizmadır. Bizi tehlikelerden kaçmaya, kendimizi savunmaya veya önlem almaya yönlendirir. Örneğin, hızlıca gelen bir araba karşısında korku hissedip yolun kenarına çekilmek, hayatta kalma şansımızı artırır.

- Korkuda tehlike nesnedir.
- Korku dışardaki tehlike ile orantılıdır.
- Dış tehlike ortadan kalktığında korku duygusu kaybolur, korku geçici bir duygudur.
- Korkunun nedeni, kişinin o anki yaşantısında var olan tehlikedir.
- Korku duygusu yaratan tehlike karşısında gösterilen tepki, başkaları tarafından anlaşılır ve olağan karşılanır.
- Korku karşısında birey kendini savunmak için bilinçli olarak bazı önlemler alır.
- Korku ve kaygı sonucunda ortaya çıkan bedensel belirtiler aynıdır.

KAYGI VE KORKU FARKLILIKLARI

KAYGI

Kaygı, kişinin yaşadığı o anda ve gelecekte nasıl gerçekleşeceği belli olmayan; belki de gerçekleşmesi hiç muhtemel olmayan öznel bir durumla ilgili endişe ve tedirginlik duyma hali olarak tanımlanabilir. Bireyler kendilerine acı veren durumları inkâr ederler, reddederler ve yok sayarlar, içsel ve dışsal teması keserler; savunma mekanizmalarına başvururlar. Bastırılan, bilinç dışına itilen bu durumlar, çözülmemiş sorunlar kişinin olağan durumlarda bile tedirgin, endişeli ve kaygılı olmasına yol açar.

- Kaygıda tehlike gizli ve öznedir.
- Kaygıda ise durumla orantısız bir tehlike vardır.
- Kaygıda içsel tehlikeler ve bu tehlikelere bağlı olarak ortaya çıkan kaygı tepkisi de sürekli dir.
- Kaygının nedeni ise kişinin daha önceki yaşantılarından kaynaklanmaktadır.
- Kaygıda ise gösterilen tepki ile var olan durum arasındaki ilişki başkalarına göre olağandışıdır ve anlaşılmaz.
- Kaygıda ise kendini korumak için bilinçdışı savunma düzeneklerine başvurulur.
- Korku ve kaygı sonucunda ortaya çıkan bedensel belirtiler aynıdır.

"Kaygının hayatımızdaki en büyük israf olduğunu unutma: Geçmiş değişirmez, geleceği şekillendirmez, sadece bugünün neşesini tüketir."

SINAV KAYGISI

SINAV NEDİR?

Sınav, bireylerin bilgi, beceri ve yetkinliklerini ölçmek amacıyla yapılan değerlendirme yöntemidir. Genellikle yazılı, sözlü veya uygulamalı olarak gerçekleştirilir. Eğitim sistemlerinde öğrencilerin öğrenme düzeylerini belirlemek, iş başvurularında adayların uygunluğunu değerlendirmek veya profesyonel sertifikasyonlarda yeterliliği kanıtlamak için kullanılır.

Okula giden her birey, dersteki başarılarının ölçülmesi amacıyla ders yılı içerisinde belirli sınavlara tabi tutulur. Bu sınavlar onların yıllık başarılarını ölçmesinin yanı sıra seçmek istedikleri lise ve üniversite eğitimi kararlarını da etkiler. Bu zor durum bazı sınavlarda daha fazla sorumluluk ve rekabeti de içinde barındırmaktadır.

Ülkemizde gelecekteki yaşam koşullarının şekillenmesi ve meslek seçimlerine yardımcı olacak sınavlar Liselere Giriş Sınavı (LGS) ve Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) olarak düşünülmektedir.



SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav kaygısı bireylerin sınav ya da değerlendirme ortamında yaşadıkları ve bireylerin gerçek performanslarını göstermelerine engel olan bilişsel, duyuşsal, davranışsal özellikleri de bulunan, bireylerde gerginlik yaratan, hoş gitmeyen bir duygu durumu olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda "değerlendirilme korkusunu" sınav kaygısının anahtar bir bileşeni olduğunu söyleyebiliriz.

Sınavın kaygı unsuru haline gelmesindeki en temel etkenlerin başında sınava yüklenen anlam, gelecek kaygıları, beklentiler ve hazıroşluk etkenleri gelmektedir. Biraz somutlaştırırsak sınav herkeste bir miktar kaygı yaratabilir. Fakat kişi sınavda elde edilen başarısızlığı hayat başarısızlığı olarak düşünürse veya başarısızlık ihtimali üzerinden iyi bir geleceğinin olamayacağına inanırsa kaygı potansiyeli yükselmeye başlar. Bu durumda sınav, kaygı yaratan bir unsur haline gelir.

Yoğun kaygı düzeyi bireyin mevcut potansiyelinin ortaya çıkmasını engellemekte, akademik durumunu, gelecek planlarını, yaşam tercihlerini, mesleki yönelimlerini ve meslek tercihlerini olumsuz olarak etkileyebilmekte, hatta öğrenimlerini yarıda bırakmalarına sebep olabilmektedir. Sınav kaygısı günümüzde kaygının bileşenleri olan ve birbirini etkileyebilen bilişsel, fiziksel, duygusal ve davranışsal tepkilerin dâhil edildiği çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır.



"Kaygı, insanın hayal gücünü kullanarak kendini korkutmasıdır."

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

Sınav kaygısı, bireyin akademik performansına yönelik olumsuz düşünceler, başarısızlık korkusu ve yoğun stres hissetmesiyle karakterize edilen bir durumdur. Bu kaygının ortaya çıkmasında çeşitli psikolojik, bilişsel ve çevresel faktörler rol oynamaktadır.

① YAŞAM BİÇİMİ

Bireyin genel yaşam tarzı, sınav kaygısının oluşumunda önemli bir etkidir. Yaşam biçimi, bireyin günlük alışkanlıkları, beslenme düzeni, uyku düzeni, fiziksel aktivite seviyesi ve sosyal yaşam gibi birçok unsurdan oluşmaktadır.

• Düzensiz Uyku Alışkanlıkları

Uyku, bireyin bilişsel performansı ve duygusal dengesini etkileyen kritik bir faktördür. Düzensiz ve yetersiz uyku, bireyin dikkat dağınıklığına, hafıza problemlerine ve stres seviyesinin artmasına neden olarak sınav kaygısını tetikleyebilir.

• Yanlış Beslenme Alışkanlıkları

Sağlıksız ve düzensiz beslenme, bireyin enerji seviyesini ve konsantrasyonunu olumsuz etkileyebilir. Özellikle şekerli ve işlenmiş gıdaların fazlaca tüketilmesi, kan şekerinde dalgalanmalara yol açarak ruh halinde ve zihinsel performansta istikrarsızlığa neden olabilir. Bunun sonucunda birey, sınav esnasında yeterli odaklanmayı sağlayamayabilir ve kaygı seviyesi yükselebilir.

Öğrencinin sahip olduğu vaktin kalitesini arttırmaya yönelik çalışmalar yapmaktansa miktarını arttırmaya yönelik arayışlar içine girmesi ve buna bağlı olarak uyku, beslenme ve dinlenme vaktinden feragat etmesi de uyku ve beslenme alışkanlıklarında bozulmalara, bu bozulmanın da strese ve kaygıya neden olacağı bilinmektedir.

• Fiziksel Aktivite Eksikliği

Fiziksel aktivite, stresin azaltılmasında ve kaygının yönetilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Düzenli egzersiz, kortizol seviyesini düşürerek kaygının azalmasına yardımcı olur. Ancak hareketsiz bir yaşam tarzı benimseyen bireylerde, stres seviyeleri daha yüksek olabilir ve bu durum sınav kaygısını artırabilir.

• Sosyal Destek Eksikliği

Bireyin sosyal yaşamı, psikolojik sağlığı üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Aile, arkadaş ve öğretmen desteğinden yoksun bireylerde sınav kaygısının daha yoğun görüldüğü belirtilmektedir. Destekleyici sosyal ilişkiler, bireyin kendini daha güvende hissetmesini sağlayarak kaygıyı azaltabilir.



② SINAVLA İLGİLİ BELİRSİZLİKLER

Sınavın içeriği, formatı ve değerlendirme ölçütlerine dair belirsizlikler bireyde kontrol kaybı hissi yaratabilir ve kaygıyı artırabilir. Öğrencinin sınavın nasıl değerlendirileceğini tam olarak bilememesi veya beklenmedik soru türleriyle karşılaşma olasılığı, bireyin sınav öncesinde ve sırasında stres yaşamasına neden olabilir. Bunun yanı sıra, sınav süresinin yeterliliği, sınav yerinin bilinmemesi veya sınav sonuçlarının açıklanma süreci gibi faktörler de bireyin sınav kaygısını artıran unsurlar arasındadır.

③ MÜKEMMELİYETÇİ YAKLAŞIM

Mükemmeliyetçi bireyler, kendilerinden aşırı derecede yüksek başarı beklentisi içinde oldukları için sınav sırasında yoğun kaygı yaşayabilirler. Mükemmeliyetçi bireyler, kendilerine ulaşılması zor akademik hedefler koyarak yüksek beklentiler içerisine girebilirler. Bu bireyler, hata yapmayı kişisel bir başarısızlık olarak algılayarak sürekli baskı altında hissedebilirler. Kendilerini yeterince başarılı görmemeleri ve eksiksiz performans sergileme ihtiyacı duymaları, sınav kaygısının yükselmesine neden olabilir. Aynı zamanda, mükemmeliyetçi bireylerde sıklıkla görülen "ya hep ya hiç" düşünce yapısı, sınav sonucunu mutlak bir başarı ya da başarısızlık olarak algılamalarına sebep olur. Bu da sınav öncesinde ve sırasında kaygıyı artırarak performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir.

④ KÖTÜ ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI

Etkili bir çalışma planının olmaması, düzensiz çalışma saatleri ve verimsiz öğrenme stratejileri, öğrencinin akademik yeterlilikleri konusunda kendine duyduğu güveni azaltan ve sınav kaygısını artıran önemli faktörlerden biridir.

Kötü çalışma alışkanlıkları arasında düzensiz çalışma saatleri, sürekli erteleme, pasif öğrenme teknikleri (örneğin, sadece metni okumak ama anlamaya yönelik çalışma yapmamak) ve dikkat dağıtıcı unsurların fazlalığı bulunmaktadır.

Özellikle, bireyin ders çalışırken sosyal medya, televizyon veya gürültülü ortam gibi dikkat dağıtıcı faktörlere maruz kalması, öğrenme sürecini sekteye uğratabilir ve sınav öncesi kaygıyı artırabilir.

Bunun yanı sıra, sadece ezber yapmaya dayalı öğrenme yöntemleri kullanmak da uzun vadede başarısızlık hissini artırarak kaygıyı yükseltebilir.

Etkili öğrenme teknikleri arasında aktif öğrenme, not alma, konuları kendi cümleleriyle açıklama ve zaman yönetimini iyi kullanma gibi yöntemler bulunmaktadır. Ancak bu tekniklerin yeterince kullanılmaması, sınav öncesinde bireyin kendini yeterince hazır hissetmemesine ve dolayısıyla sınav kaygısının artmasına neden olabilir.



⑤ SINAV SIRASINDA KONTROLÜN KAYBEDİLECEĞİ HİSSİ

Sınavlara hazırlanan öğrencilerin süreç odaklı düşünmek yerine sonuca odaklanması ve başarısızlık durumunu akademik anlamda değil, kişilik ve karakter anlamında algılıyor olması da önemli bir stres ve kaygı kaynağı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sınav sırasında kontrolü kaybedeceğini düşünmek, bireyin kaygı düzeyini artırarak bilişsel performansını olumsuz etkileyebilir. Başarısız olma korkusu, bireyin özgüvenini azaltarak sınav sürecine yönelik olumsuz tutumlar geliştirmesine neden olabilir.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ



⑥ YÜKSEK BEKLENTİ DÜZEYİ

Bireyin kendisinden veya çevresinin ondan beklentisinin aşırı yüksek olması, sınav kaygısının önemli bir kaynağıdır. Sınav sürecinin göz önünde yaşanıyor olması, izlenme durumunu da beraberinde getirmektedir.

Aile ve çevre baskısı öğrencilerin sınav kaygısının artmasına yol açmaktadır. Okul sınavları, yazılılar, sözlüler veya merkezi yerleştirme sınav sonuçları bireyin içinde bulunduğu birçok grup tarafından göz önünde tutulmaktadır.

Ailenin, akrabaların, arkadaşların, öğretmenlerin söylemleri öğrenciler açısından önemli bir yer kaplayabilir. Bu durumlar öğrencinin veya öğrencinin ailesinin sınava gereğinden fazla anlam yüklemesine yol açmaktadır.

Kişinin potansiyeline uygun olmayan bir hedef belirlemesi de yüksek başarı çitasının altında kalmasına veya beklentilerin altında ezilmesine sebep olmaktadır. Ebeveynlerin, öğretmenlerin, idarecilerin, akrabaların ve hatta yeri geldiğinde öğrencilerin kıyaslama yapma konusunda cömert davranmaları öğrencilerin daha fazla stres yaşamalarına yol açmaktadır.

7 BAŞARISIZ OLMA VE DEĞERLENDİRİLME KORKUSU

Öğrenme ortamında bulunan bireyin başarısızlık korkusu yaşıyor olması performansını sergilemesinde önemli bir kriter olabilir.

Sınav kaygısı öğrenilmiş bir durumdur. Bireyin sahip olduğu başarısızlık öyküleri ileriye dönük olumsuz durumlar ve tekrarlayıcı olumsuz düşünceler ortaya çıkarabilmektedir.

Yineleyici bu durumun sınavlara ve ölçülmeye karşı olumsuz bir duyguyu ve düşünceyi pekiştirmesi muhtemeldir. Bu süreç sınav kaygısını öğrenme noktasında önemli bir katkı oluşturmaktadır.

Bireylerin olumsuz deneyimleri olumsuz düşünmelerine neden olabilmekte, sınav anında sınava dair olmayan endişeli düşünceler başarısız olacaklarına dair önyargı geliştirmeleri ile beraber öğrenilmiş çaresizliğe neden olabilmektedir. Yapılan araştırmalarda sınav kaygısı düzeyleri yüksek bireylerin değerlendirilme durumunda kendilerini tehdit altında gördükleri belirlenmiştir.



Sınavın tehdit olarak algılanmasına bağlı geliştirilen yorumlamalar mantık dışı düşünce ve inançlardan oluşmaktadır. Mantık dışı düşünceleri ve inançları doğrultusunda bireyler, sürekli ve tekrarlayıcı biçimde kendisini olumsuz sonucun kesinliğine götüren, başarısızlığa şartlanma durumuna girebilmektedir. Bu gibi durumlar bireyin kaygı düzeyini artırmaktadır.

Bir olaydan veya durumdan yola çıkarak yapılacak aşırı genelleme, -meli, -malı ifadeleri içeren zorunluluk cümleleri kurma, başarılı olduğu durumları önemsiz veya kolay, başarısız olduğu durumları aşırı önemli görme tarzında yapılacak zihinsel çarpıtmalar, felaketleştirme, değersizleştirme mantık dışı düşüncelere ve inançlara örnek olarak gösterilebilir.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ



8 OLUMSUZ DÜŞÜNCELER

Bilişsel kuramın açıklamaları ile örtüşen bilgilerden biri de, sınav kaygısının en önemli nedenlerinden biri olarak değerlendirilen, kişinin sonucu felaketleştirme ve her şeyin kötü olacağına ilişkin aklından geçen olumsuz düşünce, inanç ve senaryolar olduğu söylenebilir. Kaygılı bireyler genellikle olumsuz otomatik düşünceler geliştirmekte ve sınav sırasında başarısız olacaklarına dair inançlar taşımaktadırlar. Bu tür düşünceler bireyin dikkatini dağıtarak konsantrasyon bozukluklarına yol açabilir ve akademik performansını düşürebilir.

9 KONSANTRASYON BOZUKLUKLARI

Sınav kaygısı, bilişsel süreçleri olumsuz etkileyerek öğrencilerin dikkat ve konsantrasyon seviyelerinde düşüşe yol açabilmektedir.

İşlemsel verimlilik teorisine göre, yüksek kaygı düzeyi, çalışma belleğinde aşırı yüklenmeye neden olarak bireyin bilgiyi işleme kapasitesini düşürmekte ve performansını olumsuz etkilemektedir.

Kaygının neden olduğu dikkat dağınıklığı, öğrencilerin sınav sırasında etkili bir şekilde problem çözme ve sorulara odaklanma yetisini zayıflatabilir. Bu durum, öğrencilerin basit hatalar yapmasına ve zaman yönetiminde zorlanmasına yol açarak sınav sonuçlarını doğrudan etkileyebilir.

"Zihninizi sürekli kaygıyla meşgul etmek, bir kayığı demir atmadan akıntıya bırakmaya benzer."

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

BİLİŞSEL BELİRTİLER

Dikkati toplamada güçlük
Unutkanlık
Düşünceleri organize edememe
Odaklanamama
Okuduğunu anlamada güçlük
Öğrenmede yetersizlik
Öğrenilenleri aktaramama
Bellek sorunları
(Bilginin deforme olarak ya da eksik geri gelmesi)
Konsantre olamama
Organize olamama
Yoğun olumsuz düşünceler
Seçici algı ve korkunun eşlik ettiği yanlış ve hatalı algı
Felaket yorumları
Kendini aşırı derecede gözleme-dinleme-eleştirme

DUYGUSAL BELİRTİLER

Endişe
Stres
Üzüntü
Sıkıntı
Korku
Çaresizlik
Başarısızlık duygusu
Gerginlik veya sinirlilik hali
Telaş ve panik
Şaşkınlık
İlgisizlik
Karamsarlık
Huzursuzluk
Umutsuzluk
Güvensizlik
Kontrolünü kaybetme hissi

FİZİKSEL BELİRTİLER

Kalp atışlarında hızlanma
Solunum sayısında artış
Ellerde ve ayaklarda soğuma ya da ateş basması
Mide bulantısı ve midede kasilma
Ağız kuruluğu
Yüz, boyun, omuz, karın ve bel kaslarında gerginlik
Uyku düzeninde bozulma
Bağırsak hareketlerinde bozulma
Yorgunluk belirtileri
Beslenme sorunları
Baş ağrısı
Sık idrara çıkma
Ellerde ve ayaklarda titreme ve uyuşma

DAVRANIŞSAL BELİRTİLER

Öfke davranışları
İnatlaşma
Okula gitmeme
Bahane üretme
Ortamdan uzaklaşma
Şakaya vurma
Aşırı hayal kurma
Dikkat ve ilgi dağınıklığı
Ders dışı faaliyetlere odaklanma ve yoğunlaşma güçlüğü,
Gergin hareketler
Sosyal geri çekilme
Aile ve sosyal çevreden uzaklaşma
Tahammülde azalma
Yalnız kalma isteği
Bilgisayar oyunlarına düşkünlük
Kaçınma davranışları (ders çalışmaktan kaçınma, sınavlara girmeme)
Erteleme, öteleme
Sınav esnasında farklı noktalara dikkati yöneltme
İletişim çatışmaları



“En güçlü iki savaşçı sabır ve zamandır.”
Lev Tolstoy

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETMEDE DERS ÇALIŞMA ALİŞKANLIKLARI VE SINAV STRATEJİLERİ İLE İLGİLİ HAZIRLIKLAR

1. Hedef Belirleme

- Öğrencilere potansiyellerine uygun gerçekçi hedefler belirleme konusunda yardımcı olun. Bunun için ilgi-yetenek envanterleri, meslek tanıtları ve meslek seçiminde dikkat edilecek hususlar, mesleklerin YKS sınavındaki puan türü, yüzdeler dilimi, ortalama netleri..vb gibi mesleki rehberlik çalışmaları yapılabilir.
- Öğrencilere sınav kaygısını yönetebilmek için kısa vadeli, ulaşılabilir hedefler koymayı teşvik edin. Bu hedefler, sınav öncesi yapılacak bir çalışma planı veya küçük, yönetilebilir görevler olabilir.
- Örneğin: “Bugün 1 saat boyunca matematik çalışacağım”
- Kısa vadeli hedefler, başarı duygusunu artırarak kaygıyı azaltır.

2. Çalışma Sistemini Oluşturma

- Öğrencilerin hedeflerine uygun zaman yönetimi, yöntem ve strateji belirlemelerine yardımcı olun.
- Bireysel farklılıkları dikkate alarak, öğrencilerin kendilerine uygun çalışma sistemini bulmalarını destekleyin.
- Öğrenme ve ezberleme arasındaki fark hakkında bilgi verin.
- Ders çalışma programlarının kişiselleştirilmiş ve gerçekçi olmasını teşvik edin.
- Günlük, haftalık ve aylık çalışma planları oluşturmaları konusunda destek verin.
- Hedef odaklı ve esnek planlar yapmalarını sağlayarak motivasyonlarını artırın.

3. Zaman Yönetimi

- Öğrencilerin günlük yaşam döngüsünde ders çalışmaya doğru zamanı ayırmalarını sağlayacak planlar yapmalarına yardımcı olun.
- Bağımlılık yapabilecek durumlardan uzak durmasının önemini vurgulayın.. Örneğin teknoloji bağımlılığı (Oyun, sosyal medya vb.)
- Öğrencilere Eisenhower Matrisi, Pomodoro Tekniği, Pareto Prensipleri.. gibi zaman yönetimi ile ilgili teknikleri öğretin.



4. Ön Hazırlık Sistemini Kullanma

- Öğrencilere derse başlamadan önce kısa bir ön hazırlık yapmalarını önerin.
- Önceden konular hakkında genel bir fikir edinmelerini sağlayarak öğrenmeyi kalıcı hale getirmelerine yardımcı olun.

5. Tekrarın Önemi

- Bilgilerin kalıcı hale gelmesi için tekrar yapmanın gerekliliğini vurgulayın.
- Öğrencilere Feynman Tekniği, kavram ve zihin haritaları, not alma sistemleri gibi etkili tekrar yöntemlerini öğretin.
- Düzenli aralıklarla yapılan tekrarların uzun vadeli hafızayı güçlendirdiğini anlatın.

6. Uygun Çalışma Koşullarını Sağlama

- Öğrencilere dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak, rahat ve düzenli bir çalışma ortamı oluşturmaları konusunda rehberlik edin.
- Ders çalışırken telefon, sosyal medya ve gürültülü ortamlardan kaçınmaları için önerilerde bulunun.

“En güçlü iki savaşçı sabır ve zamandır.”
Lev Tolstoy

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETMEDE DERS ÇALIŞMA ALİŞKANLIKLARI VE SINAV STRATEJİLERİ İLE İLGİLİ HAZIRLIKLAR

7. Sınav Deneyimini Artırma

- Öğrencilerin sınav pratiği yapmalarını sağlayarak sınav ortamına uyumlarını artırın.
- Düzenli olarak deneme sınavlarına katılmalarını teşvik edin.
- Deneme sınavlarının gerçek sınav koşullarına benzer olmasını sağlayarak öğrencilerin zaman yönetimi becerilerini geliştirmelerine yardımcı olun.



8. Sınav Sonuçlarını Değerlendirme ve Geri Bildirim

- Deneme sınavlarından sonra sonuçları analiz etmeleri konusunda öğrencilere rehberlik edin.
- Yanlış yapılan soruların neden yanlış olduğunun anlaşılması için destek olun.
- Eksik konuların belirlenerek telafi edilmesini sağlayacak bir çalışma planı oluşturun.

9. Destek Alma ve İş Birliği Yapma

- Öğrencilerin anlamadıkları konularda öğretmenlerinden veya konuya hakim arkadaşlarından destek istemelerini teşvik edin.
- Grup çalışmaları veya etkileşimli öğrenme teknikleri kullanarak öğrenmeyi pekiştirmelerine yardımcı olun.

10. Sınav Hakkında Bilgi Sahibi Olma

- Girecekleri sınavın amacı, içeriği ve başvuru şartları gibi uygulama esasları konusunda öğrencilere bilgi verin.
- Sınavın süresi, soru sayısı, doğru-yanlış ilişkisi ve puanlama sistemi hakkında öğrencileri bilgilendirin.
- Önceki yıllarda çıkan soruları incelemeleri için yönlendirme yapın.
- Sınavın zamanı ve yeri hakkında öğrencilerin doğru bilgiye ulaşmasını sağlayın, sınav mekânını önceden görmelerini önerin.
- Sınavın nasıl değerlendirildiği ve puanlandığı konusunda öğrencileri bilinçlendirin.
- Sınav sonrasında bir tercih süreci olacaksa, tercih sürecine yönelik bilgilendirme yapın ve destek sunun.

11. Sınav Stratejilerini Bilme

- Öğrencilere sınav stratejileri konusunda rehberlik edin ve farklı teknikleri öğrenmelerini teşvik edin.
- Test çözme teknik ve stratejileri hakkında bilgi edinmelerini sağlayın.
- Dikkat ve konsantrasyonlarını geliştirecek teknikler hakkında bilgi verin.
- Hafızayı güçlendirici teknikler hakkında bilgi verin.



Sonsuzluk İşareti Tekniği

Sonsuzluk işareti veya yana yatık “8” olarak ifade edilen bu teknik, bir şeye odaklanmak istediğiniz her an kullanabileceğiniz basit bir uygulamadır. Bir tahtaya ya da bir duvara astığınız büyük bir kâğıda yatık 8 rakamı (sonsuz işareti) çizin. Önce sağ elinizle, sonra sol elinizle ve en sonunda da her iki elinizle aynı anda çizimin üzerinden geçerek uygulayabilirsiniz. Kâğıdınız yoksa bu işlemi havada parmaklarınızla da yapabilirsiniz. Önce büyük sonsuz işaretleri yapın, sonra bu işaretleri giderek küçültün. Herhangi bir çalışma esnasında konsantrasyonunuzu kaybettiğinizi düşündüğünüzde bu egzersizi uygulayabilirsiniz. Uygulamayı gözleriniz kapalı olarak da yapabilirsiniz. Bu çalışma, sağ ve sol görsel alanları çalıştırarak konsantrasyon gücünü artırır.

“En güçlü iki savaşçı sabır ve zamandır.”
Lev Tolstoy

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETMEDE PSİKOLOJİK HAZIRLIK

1. Benlik Saygısı:

Benlik saygısı, bireyin kendisini değerlendirmesi sonucunda varoluşsal anlamda benliğini kabul etmesi ve ondan memnun kalması durumudur.

Bir başka tanıma göre benlik saygısı, bireyin benlik imgesi ile ideal benliği arasındaki farkın değerlendirilmesidir. Buna göre, bireyin kendisini nasıl algıladığı ile olmak istediği arasındaki fark o bireyin benlik saygısı düzeyini verir. Dolayısıyla benlik saygısı, bireyin benlik kavramını beğenmesi, eksik ve tam yönleriyle birlikte kendisini değerli bulması, onaylaması ve kendisini beğenilmeye değer bulmasıdır.

Araştırmalar, düşük benlik saygısının sınav kaygısında önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Öğrencilerin Benlik Saygısını Arttırmak İçin Neler Yapılabilir?

- Öğrencilere, akademik başarının tek belirleyici faktör olmadığını ve kişisel değerlerinin sınav sonuçlarına bağlı olmadığını anlatın.
- Küçük hedefler belirleyerek, bu hedefleri başardıklarında kendilerini ödüllendirmelerini teşvik edin.
- Öğrencilere kendilerini olumlu değerlendirmeyi ve başarılarını takdir etmeyi öğretin.
- Başarı ve başarısızlık karşısında gerçekçi bakış açıları geliştirmeleri için destek olun.
- Öğrencilerin ilgi alanlarına yönelmelerini ve güçlü yönlerini keşfetmelerini sağlayacak aktiviteler önerin. (SWOT Analizi gibi teknikleri de kullanabilirsiniz.)
- Öğrencilere geçmişteki başarılarını hatırlatabilir, ya da kendilerini başarılı hissettiği bir anılarını hatırlayıp paylaşmasını isteyebilirsiniz.
- Başarısızlık deneyimlerini yeni durumlar için bir kaygı unsuru haline getirmek yerine motivasyon unsurlarına dönüştürmelerine yardımcı olun. Örneğin, başarısızlık deneyimlerini başarıya giden yolda yapmamanız gerekenler olarak düşünmek gibi farklı bir bakış açısı sunabilirsiniz.
- Aile ve öğretmenler olarak öğrencilere destekleyici ve yapıcı geri bildirimler vererek kendilerine olan güvenlerini artırın.



2. Düşünce-Duygu-Davranış İlişkisi ve Olumsuz Otomatik Düşünceler:

- Öğrencilere duygu-düşünce-davranış arasındaki ilişki hakkında bilgi vererek düşüncelerimizin davranışlarımız üzerindeki etkisi hakkında farkındalık kazanmasını sağlayın.
- "Başarısız olacağım", "Yeterince iyi değilim" gibi olumsuz iç konuşmalarının sınav performansını olumsuz etkileyebileceğini vurgulayın.
- Öğrencilere, olumsuz iç konuşmalarını nasıl tespit edebilecekleri ve olumlu hale getirebilecekleri konusunda yol gösterin.
- Olumsuz düşüncelerin yerine, daha gerçekçi ve olumlu ifadeler koymalarını sağlayın.

“İyi bir puan alamayacağım, iyi hazırlanamadım”,
“Sınav ne kadar gereksiz.”

“Hayatta başarılı olmak için sınava gerek yoktur.”

“Ben zaten başarısız olacağım.”

“Çok fazla konu var zaten yetiştiremem.”

Yerine

“Sınav için çok konu var fakat iyi bir planlama ile üstesinden gelebilirim. İyi hazırlanırsam başarabileceğime inanıyorum. Sınavlar hayatımın kendisi değil ama hayatıma yön verdiği için önemlidir.”

SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETMEDE FİZİKSEL HAZIRLIK

1. Yeterli ve Dengeli Uyku:

- Uyku süresi ve kalitesi kişiden kişiye göre değişir. Fakat ortalama uyku süresi 7-8 saattir. Bu saatten az veya çok uyumamaya dikkat edilmelidir.
- Uyku süresinden çok uykunun kalitesi önemlidir. Bu nedenle uyku kalitesini artırıcı önlemler alınmalıdır. Uyku öncesi odanın iyi havalandırılması, ısının oda sıcaklığı düzeyinde tutulması (22 derece), tamamen karanlık bir ortamın sağlanması, doğru yatak tercihi vb. bu önlemlere örnek olabilir.
- Gün içerisinde kahve ve çay tüketimine dikkat edilmeli ve uyumadan 2-3 saat önce yiyecek ve içecek tüketimi sonlandırılmalıdır.
- Yatmadan en az bir saat önce bilgisayar, cep telefonu ve tablet gibi elektronik aletlerin kullanımı bırakılmalıdır. Bu cihazların yataktayken kullanımından da özellikle kaçınılmalıdır.
- Yatmadan önce rahatlatıcı aktiviteler yapılabilir. (kitap okuma, nefes ve gevşeme egzersizleri..vb)
- Mümkün olduğunca aynı saatte uyuyup aynı saatte uyanmaya çalışmak doğru biyolojik alışkanlıkların da temelini oluşturur.

2.Yeterli ve Dengeli Beslenme

- Yeterli beslenmenin ilk aşaması öğün atlamamaktır.
- Yemek saatleri gün içerisinde sabit olmalıdır.
- Gün içerisinde abur cubur ve ağır yiyeceklerden uzak durulmalıdır.
- Günlük olarak süt ve süt ürünleri grubu, tahıl grubu, sebze ve meyve grubu, et, yumurta ve kuru baklagiller grubundan yiyecekler yeterli ve dengeli düzeyde tüketilmelidir.
- Gün içerisinde yeterli sıvı tüketilmelidir. (2-3 lt su)
- Vitaminler depolanmadığı için günlük alınmalıdır ve bu nedenle meyve tüketimine önem verilmelidir.
- Tüm yiyecek gruplarından doğru miktarlarda, doğru sürede ve doğru şekilde yemeye dikkat edilmelidir.

3.Yeterli Dinlenme

Dinlenmek deyince insanların aklına genellikle hiçbir şey yapmamak veya uyumak gelir. Ancak dinlenmek kendi içinde aktif ve pasif olmak üzere ikiye ayrılır.

- **Aktif dinlenme**, kişinin yorgunluğa neden olan durumdan uzaklaşmasını sağlayabilecek başka bir aktiviteye yönelmesidir. Ders arasında öğrencinin bulmaca çözmesi veya fiziksel egzersiz yapması aktif dinlenmeye örnek gösterilebilir.
- **Pasif dinlenme** ise bireyin bir aktiviteden bağımsız olarak zihnini ve bedenini dinlendirmesidir. Buna meditasyon ve nefes alma egzersizlerini örnek olarak gösterebiliriz.

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ



4.Yeterli ve Dengeli Fiziksel Aktivite

- Sınava hazırlanan gençler zamanının büyük kısmını derse ayırmaktadır. Oysaki bu davranış onların pek çok açıdan performansını düşürür.
- Fiziksel olarak aşırı hareketsizlik ne kadar sağlıksızsa aşırı hareketlilik de o kadar sağlıksızdır. Bu süreçte doğru sürelerde ve doğru zaman aralıklarında uygun sportif aktiviteyi tercih etmelidir.
- Fiziksel aktivite endorfin salgılanmasına yardımcı olduğu için mutsuzluğun ve gerginliğin azalmasını sağlar.
- Düzenli egzersiz (yürüyüş, koşu, yoga, nefes egzersizleri) stres hormonlarını azaltır. Bu nedenle özellikle sınava hazırlık sürecinde yapılacak fiziksel aktiviteler sizi rahatlatmada önemli bir yere sahip olacaktır.
- Doğru ve yeterli fiziksel aktivite, doğru beslenme ve kaliteli uykunun önünü açmaktadır.
- Spor doğru beslenmenin de önünü açtığı için baş ağrısı, halsizlik, hareketsizlik gibi fizyolojik rahatsızlıkları da önler. Bedensel olarak kendini güçlü hissetmek ruhsal anlamda da kendini güçlü hissetmeyi sağlar. Ruhsal dayanıklılık da sınav kaygısıyla baş etmede gereklidir.

5.Süreğen Hastalıklar

- Öğrencilerinizin süreğen fizyolojik rahatsızlıkları konusunda farkındalık oluşturun ve sağlık durumlarına uygun çalışma planları yapmalarını destekleyin.
- Süreğen psikolojik rahatsızlıkları olan öğrencilerin profesyonel destek almalarını teşvik edin ve akademik süreçlerini buna uygun planlamalarına yardımcı olun.

KAYGIYLA BAŞ ETMEDE SINAV ESNASINDA NELER YAPILABİLİR?

1. Derin Nefes Alma Teknikleri

Kaygı anında vücut otomatik olarak hızlı ve yüzeysel nefes alıp vermeye başlar. Bu durumu kontrol altına almak için:

- Diyafram Nefesi: Burnunuzdan derin bir nefes alın, karnınızı şişirin, 3-4 saniye tutun ve ağızınızdan yavaşça verin.
- 4-7-8 Tekniği: 4 saniye boyunca nefes alın, 7 saniye boyunca tutun ve 8 saniyede yavaşça verin.
- 4-4-4-4 Tekniği: 4 saniye boyunca nefes alın, 4 saniye boyunca nefesinizi tutun, 4 saniyede yavaşça verin, 4 saniye bekleyin, 4 set olarak tekrarlayın.

Bu teknikler, kalp atış hızını düzenler ve sakinleşmeyi sağlar.

2. Pozitif İç Diyalog

Sınav sırasında olumsuz düşünceler yerine motive edici ifadeler kullanmak kaygıyı azaltır. Örneğin:

- "Bu sınavı başarabilirim."
- "Elimden gelenin en iyisini yapıyorum."
- "Tüm bilgileri öğrenmek için çalıştım, şimdi odaklanmalıyım."

Bu tür olumlu ifadeler, kaygının yerine güven duygusunu yerleştirir.

3. Zihinsel Yeniden Çerçeveleme (Bilişsel Yeniden Yapılandırma)

Düşünceleri Durdurma Tekniği

Bilişsel davranışçı terapide (BDT) kullanılan ve kişilerin istenmeyen, rahatsız edici veya takıntılı düşüncelerini kontrol altına almak amacıyla geliştirilmiş bir tekniktir. Bu teknik, özellikle anksiyete, depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) gibi durumlarla mücadele eden bireyler için faydalıdır. Temelde, istenmeyen düşünceler fark edildiğinde, onları durdurmayı amaçlar.

- İlk adım, istenmeyen düşünceleri fark etmektir. Kişi, zihnindeki olumsuz veya takıntılı düşünceler hakkında farkındalık geliştirir. "Bu sınavda başarısız olursam hayatım mahv olur." gibi düşünceleri tespit eder.

- Zihindeki olumsuz düşünce tanımlandıktan sonra, "Bu düşünce benim kaygı seviyemi artırıyor" şeklinde bir değerlendirme yapılabilir.

- Düşünce fark edildikten sonra, kişi tarafından bilinçli bir müdahalede bulunularak düşünce durdurulur.

- Düşünce durdurulduktan sonra, birey yeni ve daha sağlıklı bir düşünceyle yer değiştirmelidir. Bu, olumsuz düşüncenin yerine koyulabilecek mantıklı ve olumlu bir düşünce olabilir. Örneğin, "Başarısız olursam hayatım mahv olur" düşüncesi yerine " Bu sadece bir sınav, elimden gelenin en iyisini yapacağım " gibi bir düşünce geliştirilebilir.



4. Zaman Yönetimi ve Planlama

Sınav sırasında zamanı etkili kullanmak, panik duygusunu önler:

- Önce kolay soruları yanıtlayarak güven kazanılabilir.
- Zor sorulara fazla takılmadan ilerleyerek zaman kaybetmemek önemlidir.
- Süreyi dengeli kullanma ve son dakikaları kontrol için ayırmak gibi zaman yönetimi yapabilmek, sınav anında kaygıyı azaltmada önemli bir faktördür.

5. Bilinçli Farkındalık Teknikleri

Zihnin geçmişteki hatalar veya gelecekteki sonuçlarla ilgili düşüncelere kaymasını önlemek için şu ana odaklanmak gerekir. Şu ana odaklanmak ve endişe verici düşüncelerden uzaklaşmak için uygulanabilecek yöntemler:

Duyusal Farkındalık /Çevresel Detaylara Odaklanma: Etrafınızdaki nesnelere fark edin. Seslere, kaleminizin dokusuna, oramın sesine odaklanarak kaygıyı azaltabilirsiniz.

Beş Duyuyu Kullanma (5-4-3-2-1 Tekniği): Bu teknik, kaygıyı azaltarak zihni şimdiki ana döndürmeye yardımcı olur.

- 5 şey görün (Sınav salonunda görebildiğiniz beş farklı nesneyi bulun).
- 4 şey hissedin (Ellerinizin masaya dokunuşunu, sırtınızın sandalyeye temasını vb.).
- 3 şey duyun (Kalem sesleri, sayfa çevirme sesleri vb.).
- 2 şey koklayın (Defterinizin kokusu, ortamın havası vb.).
- 1 şey tadın (Ağızınızın içindeki tadı fark edin).

Düşünceleri Kabul Etme: "Şu an biraz kaygılıyım, bu normal, ama kontrol edebilirim." şeklinde düşünerek paniğe kapılmadan devam etme yöntemidir.

Mola Verme (Mini Dikkat Molası): Kısa bir süre gözlerinizi kapatıp zihninizi boşaltma ve ellerle hafif bir esneme hareketi yaparak vücudu gevşetme yöntemidir.

ÖRNEK NEFES VE GEVŞEME EGZERSİZLERİ



Nefes almaya başlamadan önce, sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üzerine koyun ve gözlerinizi kapatın.

Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın.

Nefes alırken; içinize rahatlığın, huzurun, mutluluğun dolduğunu ve bu durumun kan gibi vücudunuzun her köşesine ulaştığını hayal edin.

Dörde kadar sayarak burundan nefes alın.

Sağ avucunuzun yukarı doğru itildiğini hissedin.

Bir- iki saniye nefesinizi tutun.

Sekize kadar sayarak içinizdeki tüm nefesi yavaş yavaş ağızdan verin.

Nefes verirken ise; kaygının ve onu oluşturan etkenlerin soluğunuzla birlikte vücudunuzdan dışarı atıldığını düşleyin.

Aynı işlemi bir kez daha tekrar edin.

İki derin nefesten sonra mutlaka 4-5 normal nefes alın.

Bu şekilde en az 5 kere nefes alın-verin.



Progresif Gevşeme Egzersizi Uygulaması

- Rahat bir pozisyonda oturun ve gözlerinizi kapatabilirsiniz.
- Derin bir nefes alın ve nefesinizi yavaşça verin.
- Şimdi dikkatinizi ayaklarınızda toplayın... Ayağınızı büyük kalın bir çamurun içine ittiğinizi düşünün. Ayak ve bacaklarınızı iyice kasın. Var gücünüzle itin çünkü çamur çok kalın... İtin... İtin... İtin... Şimdi ayaklarınızı çamurdan çıkarın ve rahatlamayı fark edin.
- Şimdi yavaş yavaş karın bölgesine doğru çıkalım. Karın bölgeniz nasıl hissediyor? Sirkte çalışan kaplan olduğunuzu hayal edin. Terbiyeciniz sizden küçük bir çemberin içinden geçmenizi istiyor. Çemberden geçebilmek için olabildiğince küçülmek gerekir. Kendinizi iyice küçültün. Karnınızı içeri çekin... Çekin... Çekin... Sonra rahatlayın. Artık çemberden geçmeniz gerekmiyor. Rahatlayın... Rahatlayın... Rahatlayın... Şimdi yeniden çemberden geçmelisiniz. Tekrar karnınızı içeri çekin... Çekin... Çekin... İncelin. Artık çemberden geçtiniz rahatlayın ve karnınızı gevşetin... Gevşetin... Gevşetin... Derin nefes alın.
- Şimdi dikkatinizi el ve kollarınıza verin. Parmaklarınızın farkına varın. Sanki ellerinizde küçük esnek bir top varmış gibi düşünün. Bütün gücünüzle topları sıkmaya çalışın. Sıkın... Sıkın... Sıkın... Sıkarken ellerinizin ve kollarınızın ne kadar kasıldığını hissedin. Şimdi topları yavaşça bırakın. Rahatladığınızı hissedin. Tekrar topları elinize alıp sıkın... Sıkın... Sıkın... Tüm kasılmayı hissedin. Şimdi topları bırakın ve Rahatlayın... Rahatlayın... Rahatlayın...
- Şimdi omzunuza verin dikkatinizi. Bir kaplumbağa olduğunuzu düşünün. Keyifli bir şekilde ormanda dolaşıyorsunuz. Birden bir tehlike sezdimiz. Başınızı ve omzunuza çekin... Çekin... Çekin... Kasıldığınızı hissedin. Şimdi tehlike geçti. Tekrar başınızı kabuğunuzdan çıkarın. Rahatlayın... Gezinmeye devam ederken başka bir tehlike daha fark ettiniz. Hemen başınızı ve boynunuzu tekrar içeri çekin... Çekin... Çekin... Kasıldığınızı hissedin. Artık tehlike yok şimdi kabuğunuzdan çıkabilirsiniz. Rahatlayın...
- Şimdi çenenize odaklanın. Ağızınızda kocaman bir sakız olduğunu düşünün. Sakız öyle büyük ki. Çiğnemesi çok zor. Çenenizi büyük büyük oynatarak sakızı çiğnemeye çalışın. Şimdi sakızı çıkarın. Çene kaslarınızın gevşediğini hissedin. Şimdi tekrar sakızı ağızınıza alın ve güçlü bir şekilde çiğneyin. Dişlerinizle ezin. İyice ezin. Şimdi tekrar sakızı çıkarın. Sakızı çıkarmanın rahatlığını hissedin.
- Şimdi yüzünüze geçelim. Uyuyorsunuz. Yüzünüze bir sinek kondu. Yanaklarınızda ve alnınızda dolaşıyor. Ellerinizi kullanarak onu kovmayı düşünemeyecek kadar derin uykudasınız. Ama sinek de çok rahatsız edici. Bu yüzden yüzünü, ağızınızı, burnunuzu oynatarak kovmaya çalışın. Uçtu ve uzaklaştı. Rahatlayın... Rahatlayın... Yeniden uykuya daldınız ama sinek tekrar gelip yüzünüze kondu. Yüzünüzde dolaşıyor. Yüzünü, ağızınızı, burnunuzu buruşturarak kovmaya çalışın. Uçtu ve uzaklaştı. Rahatlayın... Rahatlayın...





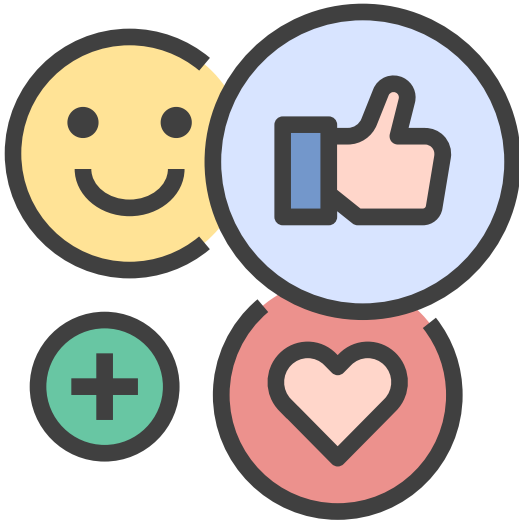
- Şimdi vücudunuzu bir bütün olarak hissetmeye çalışın. Vücudunuzda gerilim hissettiğiniz bir yer var mı? Eğer varsa o gerilimi oradan atın, o kası gevşetin. Derin ve rahat nefes alıp verin. Şimdi vücudunuzda gergin hiçbir kasınızın kalmadığından emin olun.
- Şimdi dikkatinizi ayaklarınızda toplayın... Ayağınızı büyük kalın bir çamurun içine ittiğinizi düşünün. Ayak ve bacaklarınızı iyice kasın. Var gücünüzle itin çünkü çamur çok kalın... İtin... İtin... İtin... Şimdi ayaklarınızı çamurdan çıkarın ve rahatlamayı fark edin.
- Şimdi yavaş yavaş karın bölgesine doğru çıkalım. Karın bölgeniz nasıl hissediyor? Sirkte çalışan kaplan olduğunuzu hayal edin. Terbiyeciniz sizden küçük bir çemberin içinden geçmenizi istiyor. Çemberden geçebilmek için olabildiğince küçülmek gerekir. Kendinizi iyice küçültün. Karnınızı içeri çekin... Çekin... Çekin... Sonra rahatlayın. Artık çemberden geçmeniz gerekmiyor. Rahatlayın... Rahatlayın... Rahatlayın... Şimdi yeniden çemberden geçmelisiniz. Tekrar karnınızı içeri çekin... Çekin... Çekin... İncelin. Artık çemberden geçtiniz rahatlayın ve karnınızı gevşetin... Gevşetin... Gevşetin... Derin nefes alın.
- Şimdi dikkatinizi el ve kollarınıza verin. Parmaklarınızın farkına varın. Sanki ellerinizde küçük esnek bir top varmış gibi düşünün. Bütün gücünüzle topları sıkmaya çalışın. Sıkın... Sıkın... Sıkın... Sıkarken ellerinizin ve kollarınızın ne kadar kasıldığını hissedin. Şimdi topları yavaşça bırakın. Rahatladığınızı hissedin. Tekrar topları elinize alıp sıkın... Sıkın... Sıkın... Tüm kasılmayı hissedin. Şimdi topları bırakın ve Rahatlayın... Rahatlayın... Rahatlayın...
- Şimdi omzunuza verin dikkatinizi. Bir kaplumbağa olduğunuzu düşünün. Keyifli bir şekilde ormanda dolaşıyorsunuz. Birden bir tehlike sezdimiz. Başınızı ve omzunuzu çekin... Çekin... Çekin... Kasıldığınızı hissedin. Şimdi tehlike geçti. Tekrar başınızı kabuğunuzdan çıkarın. Rahatlayın... Gezinmeye devam ederken başka bir tehlike daha fark ettiniz. Hemen başınızı ve boynunuzu tekrar içeri çekin... Çekin... Çekin... Kasıldığınızı hissedin. Artık tehlike yok şimdi kabuğunuzdan çıkabilirsiniz. Rahatlayın...
- Şimdi çenenize odaklanın. Ağızınızda kocaman bir sakız olduğunu düşünün. Sakız öyle büyük ki. Çiğnemesi çok zor. Çenenizi büyük büyük oynatarak sakızı çiğnemeye çalışın. Şimdi sakızı çıkarın. Çene kaslarınızın gevşediğini hissedin. Şimdi tekrar sakızı ağızınıza alın ve güçlü bir şekilde çiğneyin. Dişlerinizle ezin. İyice ezin. Şimdi tekrar sakızı çıkarın. Sakızı çıkarmanın rahatlığını hissedin.
- Şimdi yüzünüze geçelim. Uyuyorsunuz. Yüzünüze bir sinek kondu. Yanaklarınızda ve alnınızda dolaşiyor. Ellerinizi kullanarak onu kovmayı düşünemeyecek kadar derin uykudasınız. Ama sinek de çok rahatsız edici. Bu yüzden yüzünü, ağızınızı, burnunuzu oynatarak kovmaya çalışın. Uçtu ve uzaklaştı. Rahatlayın... Rahatlayın... Yeniden uykuya daldınız ama sinek tekrar gelip yüzünüze kondu. Yüzünüzde dolaşiyor. Yüzünü, ağızınızı, burnunuzu buruşturarak kovmaya çalışın. Uçtu ve uzaklaştı. Rahatlayın... Rahatlayın...
- Şimdi vücudunuzu bir bütün olarak hissetmeye çalışın. Vücudunuzda gerilim hissettiğiniz bir yer var mı? Eğer varsa o gerilimi oradan atın, o kası gevşetin. Derin ve rahat nefes alıp verin. Şimdi vücudunuzda gergin hiçbir kasınızın kalmadığından emin olun.

Bireylerin hayatlarında hem kalıtım yoluyla hem de davranışsal olarak en fazla etkilendiği kişiler anne babaları olabilmektedir.

Yaşamın ilk yıllarında bireylerin ailesinden kazandığı deneyimler, daha sonra toplumda sergileyeceği davranışların temelini oluşturabilmekte bu davranışların kazanılması konusunda en belirleyici etken ise anne-baba tutumları olabilmektedir.

Anne-babanın çocuğa karşı tutum ve davranışları, çocuğun psikososyal gelişimini diğer bireylerle etkileşimini ve okul başarısını etkileyebilmektedir.

Özellikle sınavların hayat başarısı ile eş tutulması okul başarısına yüklenen anlamı değiştirebilmekte bunun sonucu olarak da okul başarısı bazı aileler tarafından daha da önemli olabilmektedir. Sadece okul başarısını önemli gören aileler de çocuklarından gerçekçi olmayan beklentiler içerisine girebilmektedir. Ailelerin, çocuklarından başarılı olmaları konusundaki beklentileri ise çocuklar üzerinde baskı oluşturabilmekte, çocukların okula ve hayata uyumlarını olumsuz olarak etkileyebilmekte ve çeşitli davranış bozuklukları yaşamalarına neden olabilmektedir.



Ebeveynler, çocukların demokratik aile tutumundan uzaklaştıkça, kendi beklentilerini çocuklara empoze ettikçe baskıcı ve mükemmeliyetçi bir tutumla çocuklarına yaklaştıkça öğrencilerin sınav kaygıları artabilmekte sınav kaygısı artan öğrenciler için sınav süreci daha da zorlu bir hale gelebilmektedir.

Buna ek olarak öğrencilerde oluşan sınav kaygısı, okuduğunu anlayamama ve akıl yürütmeye zorlanma gibi bilişsel sorunların ortaya çıkmasına da yol açabilmekte sonuç olarak da öğrencilerin performans kaybı yaşayarak başarılarının düşmesi söz konusu olabilmektedir.

SINAV KAYGISINDA ANNE-BABA TUTUMLARI



Diğer yandan asıl görevlerinin çocuklarını korumak olduğunu düşünen bazı anne babalar, çocuklarına karşı aşırı koruyucu bir tutum geliştirebilmektedir. Çocuğun bağımsız hareket etmesini engelleyici boyutta gerçekleştirilen bu tutum çocuğun bazı olumsuz kişilik özellikleri geliştirmesine neden olabilmekte ve çocuğun ders başarısını olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Bazı anne babalar ise otoriter bir tutum geliştirirler. Otoriter anne baba tutumunda, çocuğun kişiliği hiçe sayılmakta ve çocuğun kendine olan güveni ortadan kaldırılmaktadır. Bu tutum ile yetişen çocuklar; sağlıklı bir kişilik geliştirememekte anne babanın istediğinden farklı davrandıklarında ise dışlanma ve cezalandırılma korkusuyla onların her dediklerini kabul edebilmektedirler. Duygu ve düşüncelerini daha çok bastırabilmekte öfke ve kızgınlık gibi olumsuz duyguların gösterememektedirler.

Bunun yanı sıra anne babaların geliştirdikleri bu tutumlar, çocuğun psikososyal gelişimini ve diğer bireylerle etkileşimini etkilemekle kalmayıp sınav kaygısı yaşamalarına da neden olabilmektedir. Bu konu ile ilgili ebeveyn tutumları ile kaygı arasındaki ilişki incelenmiş ve otoriter aile tutumunun birey üzerindeki sınav kaygısını oluşturacak etkenler barındırdığı ortaya konulmuştur.

"Sevgiyle büyüyen bir destek, her engeli aşar."

SINAV KAYGISINI ÖNLEMEDE AİLELERE ÖNERİLER



- Anne ve babanın kendi beklentileri ile çocuğun kapasitesi-sınırları arasında gerçekçi bir denge kurulmalıdır "Sen çok akıllı çocuksun, kesin çok yüksek puan alacaksın" türü söylemler oldukça tehlikelidir. Çocuğunuzun yapabilecekleriyle beklentilerinizin uyumlu olması onun da kaygısını azaltmasına yardımcı olacağından abartılı cümlelerden kaçınınız.
- Sınav stresi çocukları aylar, hatta yıllar öncesinden sarmaya başlar. Sınava kısa bir süre kala bir de üzerine ailelerin kaygı ve endişe dolu tutumları çocukları çok daha fazla olumsuz etkiler. Ailelerin çocuklarını dinlemesi, anlaması ve anladığını göstermesi oldukça önem taşır. Çünkü çocuklar, zorlu süreçlerinde en çok ailelerinin desteğine ihtiyaç duyar.

- Çocuk sınav hakkında konuştuğunda çocuk yorumsuz; fakat anlayarak, empati göstererek dinlenmelidir. Böylece gerçek duygularını anlatmış olur. Bu konuşmalarda çocuğun başarısıyla ve başarısızlığıyla anne ve baba tarafından kabul edildiği hissettirilmelidir.
- Sınav öncesinde ve sonrasında çocuğunuza sizin için çok değerli olduğunu hissettirin. Onun gözünüzdeki değerinin sınav sonucuyla ölçülemeyeceğini ifade edin. Çocuğunuzla konuşarak her sonuca alternatifleri göz önünde bulunduracağınızı söyleyin. Bütün sınavların geçici; çocuğunuzla ilişkinizin kalıcı olduğunu unutmayın.
- Çocuğunuzun iyi bir geleceğe sahip olması sınavı kazanmasının şart olduğunu düşünseniz de kaygınızı azaltın. Yaşadığınız kaygıyı yansıtmayın, çocuğun sınav stresini artırabilir. Çocuğunuzun yarın ne yapacağı, ne kadar ders çalışacağı konusunda çok, bugün ne yaptığının odaklanın. Bu hem sizin sınav sonucunun ne olacağına ilişkin yoğun kaygınızı engeller hem de çocuğunuzun kaygılarını azaltır.

- Çocuğunuzun heyecanı, gelecek kaygısı, sınava gireceği mekanın fiziki şartları, gece uykusu, sağlık durumu gibi diğer etkenler de sınav anındaki performansına etki edebileceğinden çocuğunuzun zekasını sınavla ölçmeyin.
- Sınav sürecinde stresi azaltacak aktivitelerde bulunun. Çocuğunuzun motivasyonunu artırmak ve kaygısını azaltmak için beraberce enerjinizi yükseltecek etkinlikler yapın. Bunaldığında, gergin ya da umutsuz olduğunda açık havada kısa bir gezinti yapmanız, onun isteği doğrultusunda bir gün geçirmeniz faydalı olacaktır.

- Çocuğunuza; "Matematikten full çekmelisin, en fazla üç yanlış yapmalısın, bu yıl mutlaka bir yere yerleşmelisin" şeklinde zorunluluk içeren cümleler kullanmayın. Bu, öğrencinin kaygılanmasına neden olur, motivasyondan uzaklaştırır.
- Sınava sayılı günler kala çalışması için zorlamayın. Eğitim hayatı boyunca ders çalışma sorumluluğunu kendisinin almasına yardımcı olun. "Ders çalış" yerine; "Nasıl daha verimli çalışmana yardımcı olabiliriz, bizden bir isteğin var mı, yardıma ihtiyacın olduğu ya da beraber yapmayı istediğin bir şey var mı?" gibi olumlu yaklaşımlarda bulunun. Bu bilinci aşladıktan sonra ne zaman ve ne kadar ders çalışacağına kendisinin karar vermesine izin verin.
- Çocuğa karşı vücut diliniz ve söylemlerinizin uyum içinde olmalı. "Sınav bizim için önemli değil, önemli olan senin elinden geleni yapıyor olman" mesajı verirken, deneme testlerinde yüksek puan aldığında ödüllendirici olmak, düşük puan aldığında ise üzgün, kızgın, cezalandırıcı bir tutumda bulunmak sözleriniz ve davranışlarınızın farklı şeyler ifade ettiğini gösterir. Çocuk buradaki ikilemi anlayarak daha çok beden diline dikkat eder, bu nedenle beden dilinizin, ses tonunuzun ve davranışlarınızın örtüşür olmasına özen gösterin.

SINAV KAYGISINI ÖNLEMEDE AİLELERE ÖNERİLER



- Kalabalık içinde, akraba ya da arkadaş ortamında olası sınav sonucuna dair olumsuz konuşmalar, çocuğun kaygısını artırır ve çalışma şevkini kırar. Motivasyonunu yükseltmek için söylenen “Bu çalışmayla kazanamazsın, bizim senden umudumuz kalmadı” gibi ifadeler, motivasyonunu azaltmak, onu ümitsizliğe sürüklemek, sizin ona destek vermediğinizi, güvenmediğinizi düşünmekten başka bir şeye yaramaz. Aksine özgüvenini azaltır, kendini başarısız görerek kaygısını artırır. Bu nedenle çocuğunuza cesaretlendirici konuşmalar yaparak, alternatif çözümler üretebilmesi için her zaman yol gösterici görevde olduğunuzu hatırlatın.
- Kıyaslama yapmak çocuğun motivasyonu artırmaz, kendisinin diğer akranlarına göre daha yetersiz olduğu düşüncesine yol açar, güvenini azaltır. Bu nedenle her çocuğun ayrı bir kişilik olduğunu unutmayın. Çocuğunuzu yalnızca kendisiyle kıyaslayabilirsiniz. Gözlemlediğiniz değişimleri, önceki ve şimdiki davranış tarzlarıyla karşılaştırarak vurgu yapmak istediğiniz noktaya dikkat çekebilirsiniz.
- Çocuğunuza sınavın bir son olmadığını, sadece gelecekte yapacağı mesleği edinme yolunda atılan bir adım olduğunu belirtmeye özen gösterin. Sizin için önemli olanın sınav sonucundan çok, onun elinden geleni yapması olduğunu anlamasını sağlayın. Başarılı olsa da olmasa da, onu hep seveceğinizi, sizin için değerli olduğunu ve her zaman önemseyeceğinizi hatırlatın.
- Sınava hazırlık döneminde bazı aileler kendi hayatlarını unutarak çocuğuyla birlikte kendini sınav sürecine adar. Kimi işten ayrılır kimi öğretmenlerle her gün çocuğunun durumu hakkında konuşmaya çalışır, kimi de önemli bir işleri olmadıkça eve kapanır. Oysa anne-babaların da kendi hayatını unutmaması gerekir. Bu tutum ebeveynlerin kendine verdiği zarar kadar çocuğu da olumsuz etkileyebilir. Olası bir başarısızlık durumunda, çocuk kendisini suçlu hissedebilir.
- Aralıksız ders çalışarak başarı elde etmek, çalıştığından verim almak mümkün değildir. Bir süre sonra çocuğunuzun dikkati dağınık, sabit durmaktan vücudu yorulur. Mola vermesine mutlaka müsaade edin. Aralıksız ders çalışarak başarı elde etmek, çalıştığından verim almak mümkün değildir. Bir süre sonra çocuğunuzun dikkati dağınık, sabit durmaktan vücudu yorulur. Mola vermesine mutlaka müsaade edin. Çocukların masa başında oturma süreleri uzun ve bu da kaslarının zayıflamasına, çabuk yorulmalarına neden olabilmekte. Düzenli spor yapıldığında kasları güçlenecek ve daha az fiziksel ağrı yaşayacaklardır. Ayrıca spor aracılığı ile vücutlarında biriken negatif ve fazla enerjiyi de sağlıklı şekilde atmış olacaklardır.

- Sınav kaygısı ile baş etmede yeterli uyku uyuma ve dengeli beslenmenin oldukça önemli olduğu araştırmalarca tespit edilmiştir. Sınava son bir gün kala bile çocuğunuzun alışık olduğu saatte uyuması, uyku öncesi rutini varsa bunu yerine getirmesi ve yeme düzenini değiştirmemesi çok önemlidir. Çocukların beslenme şekillerinde kafein, kakao, şeker gibi huzursuzluklarını artıracak ve uyku düzenlerini bozacak yiyeceklere de mümkün olduğunca az yer verilmelidir.
- Sınav kaygısı ile başa çıkmak için çocuğunuza nefes egzersizleri yapmasını önerebilir hatta bu egzersizler sırasında ona siz de eşlik edebilirsiniz Nefes egzersizi yaparken, gözlerinizi kapatıp, kendinizi çok iyi ve güvende hissettiğiniz bir yerde hayal edin. Zihninizi orada tutun, bir süre o sahnede keyifli olduğunuzu düşleyin ve bir yandan da diyafram nefesi alarak 4 saniyede burundan aldığınız nefesi 8 saniyede ağızdan yavaşça verin. Bu egzersizi en fazla arka arkaya 5 kez yapın. Gün içerisinde istediğiniz sıklıkla yapabilirsiniz. Bu nefes ve güvenli yer egzersizini uykudan önce, sabah kalkınca, ders çalışırken ya da kaygı duyulan herhangi bir zamanda yapılabilir. Böylece sınav anında da benzer bir durumla karşılaştıklarında aynı uygulamayı yapabilir ve önceden pratik kazandıkları için daha kısa sürede odaklanabilirler.

SINAV KAYGISI İLE İLGİLİ ETKİNLİKLER

ORTAOKUL ETKİNLİKLERİ



7.SINIF



8.SINIF



8.SINIF

LİSE ETKİNLİKLERİ



10.SINIF



11.SINIF



12.SINIF



12.SINIF

BİZE ULAŞIN

TELEFON
0312 316 23 72

INSTAGRAM
ramkecioren

WEBSITE
keciorenram.meb.k12.tr

EMAIL
ramkecioren@gmail.com



AYLIK E-BÜLTEN

NİSAN 2025 | SAYI:8

SINAV KAYGISI

KAYNAKÇA

- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2005). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bozkurt, N. (2019). Ergenlerde Psikolojik Sağlık ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sınav Kaygısı İle İlişkisi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa.
- Çakmak, A., Şahin, H., ve Demirbaş, E. A. (2017). 7. ve 8. Sınıf Ortaokul Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi, 4(2), 1-9.
- Çolak, T. S. (2009). Genel Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeyleri ve Anne-Baba Tutumları. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17, 81-94.
- Duman, G. F. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Sınav Kaygısı Düzeyleri ve Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Ankara.
- Erdoğan, İ. (2006). 99 Sayfada Verimli Ders Çalışma. İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.
- Erözkan, A. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma Davranışları. Muğla Üniversitesi SBE Dergisi, 12, 13-38.
- Genç, Y. (2016). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sınav Kaygılarını Etkileyen Faktörler. In ICPESS (International Congress on Politic, Economic and Social Studies) (No. 1).
- Gençdoğan, B. (2010). Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygısı İle Boyun Eğicilik Düzeyleri ve Sosyal Destek Algısı Arasındaki İlişkiler. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7 (1), 153-164.
- Gökçedağ, S. (2001). Lise Öğrencilerinin Okul Başarısı ve Kaygı Düzeyi Üzerinde Anne-Baba Tutumlarının Etkilerinin Belirlenip Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Güler, D. (2012). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ve Anne-Baba Tutumları ile Sınav Kaygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güler, D. ve Çakır, G. (2013). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(39).
- Kabalcı, T. (2008). Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı, Sınav Kaygısı ve Sosyo-Demografik Değişkenler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

BİZE ULAŞIN

TELEFON
0312 316 23 72

INSTAGRAM
ramkecioren

WEBSITE
keciorenram.meb.k12.tr

EMAIL
ramkecioren@gmail.com



AYLIK E-BÜLTEN

NİSAN 2025 | SAYI:8

SINAV KAYGISI

KAYNAKÇA

- Karaçor, M. (2020). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrenciler Arasında Duygu Düzenleme, Anne-Baba Tutumu ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karakartal, D. (2023). "Sınav Kaygısında Ebeveynlerin Rolü Üzerine Bir Derleme" Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi Cilt 7 Sayı 2 Sayfa 421-431.
- Koçyiğit, E. G. (2023). Sınav Kaygısı, Etkileyen Faktörler Ve Baş Etme Yöntemleri. Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 10(3), 126-140.
- MEB. Ortaöğretim Sınıf Rehberlik Etkinlikleri 2. Cilt.
- Özdemir, O. (2024). Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ve Umut Düzeylerinin Sınav Kaygısı İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Bolu: Abant Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi.
- Totan, T., Özgül, Ö., Tosun, E. (2019). Bilişsel ve Duygusal Düzenlemenin Sınav Kaygısına Olan Etkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Rolü. MSKU Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(2).
- Türkçapar, H. (2011). Bilişsel terapi temel ilkeler ve uygulama. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Yağcı, M. V. (2010). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sınav Kaygısı Ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yavuzer, Haluk. (2011). Ana-Baba Okulu. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2013). Çocuğun Yakın Çevresi: Aile, Arkadaş, Okul ve Öğretmen. N.

BİZE ULAŞIN

 TELEFON
0312 316 23 72

 INSTAGRAM
ramkecioren

 WEBSITE
keciorenram.meb.k12.tr

 EMAIL
ramkecioren@gmail.com