

ZONGULDAK RAM

NİSAN 2024 E-DERGİ

SINAV KAYGISI



İÇİNDEKİLER

3 Sınav Kaygısı
Nedir?

Fikret KAPLAN

Sınav

4 Kaygısının
Nedenleri

Münevver KAŞ

Sınav

6 Kaygısı
Belirtileri

Çağla PEHLİVAN

Sınav

7 Kaygısıyla
Nasıl Başa
Çıkarız?

**Banu ERGÜN
GÖKTAŞ**

Okul Tanıtım

9 Köşesi:Eren
Enerji MTAL

**Tolgahan
AKCAKAYA**

EDİTÖR

Fikret KAPLAN

GÖRSEL-DİZGİ

Pınar BAHAR

SINAV KAYGISI NEDİR?

Fikret KAPLAN

Psikolojik Danışman

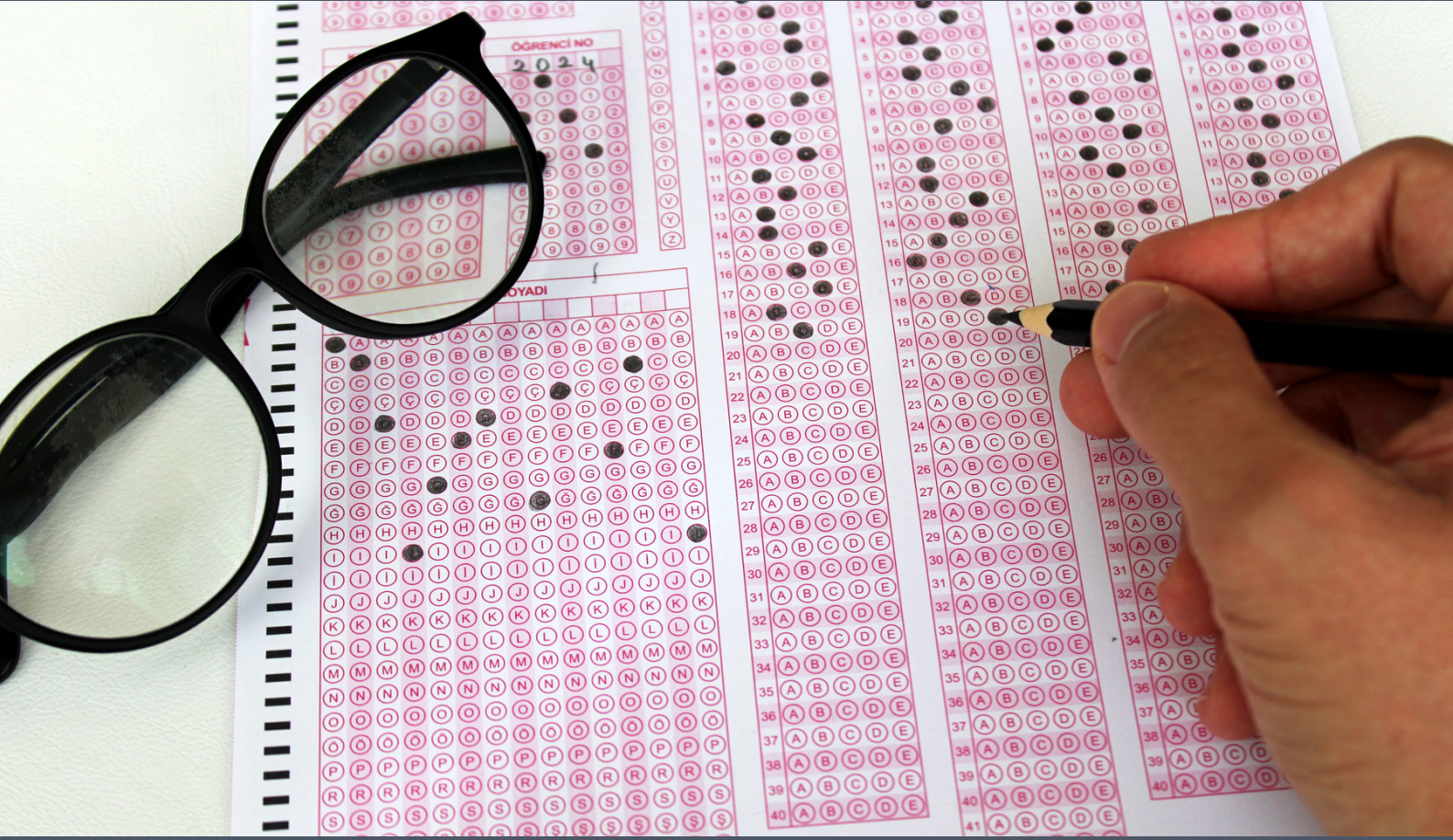
Rehberlik ve Araştırma Merkezi



- Sınav kaygısı; öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanır.
- Bireyin sınava yüklediği anlamlar, sınavla ilgili zihinde oluşturulan imaj, sınav sonrası duruma ilişkin atıflar ve sınav sonrası elde edilecek kazanımlara verilen önem sınav kaygısı oluşumu üzerinde etkilidir.
- Sınav kaygısı yaşayan bireyler, kendilerini gergin hissetmeleri sebebiyle bildikleri konularda dahi tam performans gösteremeyebilir.
- Pek çok bireyin yaşantısını etkileyen ve ülkemizde sıklıkla bir değerlendirme yöntemi olarak kullanılan sınavların yarattığı kaygıyı tanımak ve bununla baş edebilmek akademik başarıyı arttırmak açısından oldukça önemlidir.

Sınav Kaygısının Nedenleri

Münevver KAŞ
Psikolojik Danışman
Kargalar Ortaokulu



Sınavlarda kaygıya sebep olan şey sınavın kendisi değil, sınavın kişi tarafından algılanış biçimidir. Sınavın hayatta başarının tek kriteri olarak düşünülmesi, zihnin sınav anında ve sonrasında olabilecek kötü ihtimallerle meşgul edilmesi, sınavın felaketle sonuçlanacağı gibi gerçekçi olmayan inançlar sınav kaygısı oluşmasının başlıca sebepleridir. Bunlara ek olarak;

Mükemmeliyetçi Kişilik Yapısı: Her şeyin kusursuz olması gerektiğine inanmak sınav kaygısına yol açabilir.

Düşük Özgüven: Kendine güvenmeyen ve başarısız olmaktan korkan kişiler sınav kaygısı yaşamaya daha yatkın olabilir.

Geçmiş Yaşantılar: Geçmiş sınavlarda başarısız olma deneyimleri de kaygıya neden olabilir.



Aile ve Çevrenin Beklentileri: Aile ve çevrenin yüksek beklentileri ve sınav başarısına aşırı önem vermeleri öğrenci üzerinde baskı yaratarak kaygıya yol açabilir. Bu durum öğrenci üzerinde derin etkiler bırakır ve sınavda başarısız olduğu takdirde ailesinden ve çevreden gelecek tepkiyi göz önünde bulundurarak yoğun bir sınav kaygısı yaşar. Buna ek olarak, birçok duygu gibi kaygı da bulaşıcı bir özellik taşır, eğer aile bireyleri öğrencinin sınavda başarısız olması kaygısını kendileri yaşıyorsa bu kaygıyı farkında olmadan öğrenciye de yükleyebilir. Bu yüklemeye kimi zaman bir söz, kimi zaman bir bakış, kimi zaman da bir davranış olarak bilinçdışı bir şekilde yansır. Bu durum da ister istemez öğrenci de bir kaygı oluşturur.

Yetersiz Çalışma: Sınava yeterince hazırlanmamak ve konuya hakim olmamak kaygıya neden olabilir. Sınav tarihi yaklaştıkça öğrenci birikmiş olan konu eksiklerini fark eder. Öğrencinin bu gerçeğe yüzleşmesi başarısız olma kaygısını doğurur.

Fizyolojik İhtiyaçlar: Uykusuzluk, yeterince dinlenememe, yanlış beslenme alışkanlıkları da kaygıya katkıda bulunabilir.

Sınav kaygısının nedenini doğru bir şekilde belirlemek, bu durumla başa çıkmak için en önemli adımdır.

SINAV KAYGISI BELİRTİLERİ

Sınav kaygısı öğrenciler için hem yapıcı hem yıkıcı olabilir. Normal düzeyde olan kaygı öğrenciyi motive eder ve öğrenmeyi olumlu yönde etkiler. Fakat kaygı aşırı düzeyde olursa öğrenmeyi olumsuz yönde etkilemekte ve öğrencide fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal olmak üzere bazı belirtilere neden olabilmektedir. Bu belirtiler sınav kaygısı yaşanmaya başladıktan sonra ortaya çıkar. Her bireyde belirtisi, etkisi ve süresi farklıdır.

Fiziksel Belirtiler:

1. Yorgunluk ve halsizlik durumu
2. Mide bulantısı (Kaygının en yoğun yaşandığı dönemlerde en çok etkilenen organlardan biri de midedir.)
3. Bağırsak rahatsızlıkları,
4. Baş ağrısı,
5. Taşikardi (kalp çarpıntısı),
6. Ellerde ve ayaklarda titreme ya da uyuşma
7. Terleme,
8. Uyku düzensizliği,
9. Yeme bozukluğu (iştahsızlık ya da çok yemek yeme).
10. Ağız kuruluğu,
11. Nefes Darlığı.



Zihinsel Belirtiler:

1. Sürekli kendini eleştirme (kendini başarısız görme),
2. Sınav sırasında ya da öncesinde kötü bir şey olacağı korkusu (sınavdan önce hastalanırsam, sınavda bayılırsam gibi),
3. Öz güven eksikliği,
4. Kendini yetersiz ve değersiz görme,
5. Dikkat ve konsantrasyon eksikliği,
6. Odaklanamama,
7. Kavramları hatırlamada güçlük çekme ve Unutkanlık,
8. Düşüncelerini ifade etmede güçlük çekme.

Duygusal Belirtiler:

1. Huzursuzluk,
2. Endişe,
3. Tedirgin olma,
4. Panik hali,
5. Sinirli ve öfkeli olma,
6. Depresif ruh hali,
7. Sürekli ağlama.

Davranışsal Belirtiler:

1. Başarısızlık korkusu ve Ders çalışırken sınavla ilgili olumsuz düşünceler,
2. Ders Çalışma konusunda isteksizlik ve çalışmayı sürekli erteleme,
3. Sınav hakkında konuşmayı reddetme,
4. Sınavlarda donup kalma,
5. Çok çalışılmasına rağmen performansın düşük olması,
6. Dikkatsizlik.

SINAV STRESİYLE NASIL BAŞA ÇIKARIZ?



SINAV KAYGISI YAŞAYAN ÖĞRENCİLERE ÖNERİLER

1-Planlı çalışma alışkanlığı edinilin.Kaygı zaman düzensizliklerine yol açar ve bu da kaygıyı daha da arttıran sonuçlara neden olur. Bunu kırmamanın yolu zamanı düzenlemektir. Sınav öncesi telaşla bir şeyler okuma veya başka aktiviteler gösterme yerine normal ritminizi korumasında yarar var. Sabah zamanında kalkmak yapılacak işleri listelemek, programlı olmak yararlıdır.

2-Rahatlama teknikleri öğrenin.Sınavın çok yaklaştığı günlerde beklenen tersine daha çok ders çalışmak yerine; fizik aktivitelerine yer vermek, her gün en az yarım saat yürümek iyi gelebilir. Nefes egzersizleri yapmak özellikle sınav öncesi stresi azaltmaya büyük yarar sağlar.

3-Olumsuz düşünceleri olumlu düşüncelerle değiştirin.Negatif duyguların karşısına pozitifleri koymak önemli bir yöntemdir. Arkadaşlarımıza, zevk aldığımız etkinliklere, hobilerimize hafta içinde en az birkaç saat ayırmalıyız. Sinema ya da açık havaya çıkmak gerginliği azaltır. Başkalarının ne yaptığına değil kendinize odaklanın.

4-Beslenmenize ve uykunuza dikkat edin. Şekerli gıdaları aşırı almak yerine düzenli beslenme. Rejim yapmak, tersine aşırı beslenmenin yararı olduğuna inanmak yersizdir. B vitaminin kullanılması yararlı olabilir. Şeker oynamalarını kontrol eder. Yorgunluk hislerini azaltır ,Uyku bir ritim meselesidir.Her insanın kendi vücudunun alışkın olduğu bir uyku periyodu vardır. (Ortalama 8 saat uyku yeterlidir.)

5-Sınavı bir başarı fırsatı olarak görün ama **ÖLÜM KALIM SAVAŞI HALİNE GETİRMEYİN!** Elinizden geleni yapın ve sonuç ne olursa olsun **GEREKLİ DERSİ ÇIKARIN** ve bizi aşan şeylerin olduğunu unutmayın!

SINAV KAYGISI YAŞAYAN ÖĞRENCİLERİN AİLELERİNE ÖNERİLER



1- Anne, baba ve çocukların yaşadığı kaygının en önemli sebebi belirsizliktir. Çocuğun sınav sonucunun nasıl olacağı, dolayısıyla geleceğin bu durumdan nasıl etkileneceği, yaşanacakların net olmayışı kaygı yaşanmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla anne babalar çocuklarının okul yaşamlarıyla daha ilgili olmak, onu devamlı denetim altında tutmak, sınavlarının sonuçları hakkında bilgi sahibi olmak isterler.

2 -Anne babalar bu zor sınav döneminde çocuklarını her zaman desteklemeli, ilgi göstermelidir. Çocuğunuzdan beklentiniz gerçekçi olmalıdır. Bunun için önce çocuğunuzun iyi tanınmalı, neyi başarıp neyi başaramayacağını bilmeli, onu özgün kişiliği içinde değerlendirmelisiniz.

3- Ailenin çocuğa ve sınava ilişkin olumsuz düşünceleri de gencin kaygı düzeyinde etkili olacaktır. Ailenin çocuğuna güvenmemesi, sınavın çok zor olduğu ve çocuğun bu sınavı kazanamayacağı gibi olumsuz düşünceleri kaygıyı arttıracaktır. Anne baba olarak olumsuz düşüncelerinizi olumluya çevirmelisiniz.

4- Çocuklarınızı hiçbir zaman başkalarıyla kıyaslamayınız. Çocuğunuzun tek, diğerlerinden farklı bir kişiliğe ve kapasiteye sahip olduğunu unutmayınız.5- Ona olan sevginizin belli koşullara bağlı olmadığını, her durum ve koşulda sevip destekleyeceğinizi davranışlarınızla ve sözlerinizle belli etmelisiniz.

6- Çocuğunuzun olumlu davranışlarını takdir etmeli, uygun olan her ortamda başarılarını çok abartmadan övmelisiniz. Olumsuz davranışlarını ise yapıcı olarak eleştirdiğinizde çocuğunuzun davranışları olumlu etkilenecektir. Anne babasının kendisine güvendiğini ve onu takdir ettiğini gören çocuğun kendine olan saygısı ve güveni de artacaktır.

7- “Kaygı bulaşıcı bir duygudur.” Anne babalar çocuklarının en yakınında olan temel modelleridir. Çocuk duyduğunu değil, gördüğünü öğrenir ve uygular.

8- Sınav döneminde sakin ve huzurlu bir aile ortamına sahip çocuklar; verimli, sakin ve başarıyla sonuçlanan bir sınav dönemi geçireceklerdir. Sınavı ölüm-kalım savaşı haline getirmeyin, ebeveynler olarak sorumluluğunuzu bilerek, sizi aşan şeylerin olduğunun bilincinde olun ve unutmayın; ‘Hiçbir çiçek, siz çok suladıkça, çok güneşe tuttukça ,gübreyi boca ettikçe çok açmaz. Her tohumun büyüme ,açma ,meyve verme süresi farklıdır.Her çocuk kendi hızında ve yeteneğince ilerler.

Hoşça kalın, hoşgörüyle,empatiyle ,mutlu kalın...



NEDEN EREN ENERJİ MTAL

- İSTENEN BÖLÜMLERİN TERCİH EDİLEBİLMESİ
- İŞ YERİ AÇMA BELGESİ ALMAYA HAK KAZANMA
- İŞLETMELERDE STAJ VE MESLEKİ EĞİTİM İMKANI
- 4 FARKLI BÖLÜMDE EĞİTİM İMKANI
- YÜKSEKÖĞRETİM KURUMLARINDA KENDİ ALANI İLE İLGİLİ EK PUAN AVANTAJI
- ATÖLYELERDE AKTİF BİR ŞEKİLDE EĞİTİM İMKANI
- EĞİTİM-ÖRETİM SÜRECİNDE SOSYAL VE KÜLTÜREL FAALİYETLER İMKANI



VİZYONUMUZ
 ÇAĞDAŞ,
 AKILCI,
 DEVLETİN VE
 MİLLETİN
 BÜTÜN
 DEĞERLERİNE
 SAHİP
 YENİLİKÇİ,
 ÜRETKEN,
 ÇALIŞKAN VE
 AZİMLİ
 BİREYLERİ
 ÜLKEMİZE
 KAZANDIRMAK
 TIR.

OKUL TANITIM KÖŞESİ



(0372) 264 22 79

Adres Fevzi paşa Cad.
 Cumayanı Mah. No:40
 Çatalağzı/Kilimli
 ZONGULDAK



EREN ENERJİ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

ALANLARIMIZ

Bilişim Teknolojileri Alanı



Elektrik-Elektronik Teknolojisi Alanı



Kimya Teknolojisi Alanı



Endüstriyel Otomasyon Teknolojileri Alanı



Eren Enerji Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Eğitim Programı



Dil ve Edebiyat:

- Türk Dili ve Edebiyatı
- Yabancı Dil (İngilizce)
- Edebiyat Seçmeli Dersleri



Matematiksel ve Fen
Bilimleri Dersleri:

- Matematik
- Kimya
- Fizik
- Biyoloji



Meslek Odaklı Alanlar:

- Bilişim Teknolojileri Alanı
- Kimya Teknolojisi Alanı
- Elektrik-Elektronik Teknolojisi Alanı
- Endüstriyel Otomasyon Teknolojileri Alanı



Sosyal Bilimler:

- Tarih
- Coğrafya
- Felsefe
- Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi



Sanat ve Spor Alanı:

- Resim
- Müzik
- Beden Eğitimi ve Spor

Neden Biz?

ÇÜNKÜ EREN ENERJİ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ,
 BÖLGEMİZİN DEĞİŞEN SANAYİ SEKTÖRÜNE, NİTELİKLİ ARA ELEMAN
 YETİŞTİRMEDE ÖNCÜ KURUM OLMAYI AMAÇLAMAKTADIR.