

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

KAYGIM KONTROL ALTINDA

Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Eğitsel Planlama ve Başarı
Kazanım/Hafta	Sınavlara ilişkin yoğun duygularını yönetir. / 30. Hafta
Sınıf Düzeyi	12. Sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprağı-1 2. Etkinlik Bilgi Notu 3. Çalışma Yaprağı-2 4. Kalem
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1’de yer alan her örnek olay bitiminde kesilerek etkinlik için hazır hale getirilir. 2. Uygulayıcı Etkinlik Bilgi Notunu önceden okumalıdır. 3. Öğrencilere geçen hafta boyunca sınav öncesi, sınav esnası ve sınav sonrası neler hissettiklerini yazdıkları notlarını bu haftaki etkinlikte kullanacakları hatırlatılır bu nedenle yanlarında getirmeleri istenir. 4. Etkinlik Bilgi Notu grup sayısı kadar çoğaltılır. 5. Çalışma Yaprağı-2 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları)	1. Öğrencilere geçen hafta sınava ilişkin yoğun duygular üzerine bir etkinlik yapıldığı hatırlatılır ve bu hafta da sınava ilişkin yoğun duyguları yönetmek üzerine etkinlikler gerçekleştirileceği belirtilir ve aşağıdaki soru öğrencilere yöneltilir: <ul style="list-style-type: none">Sınava ilişkin yaşadığınız en yoğun duygu nedir? 2. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdaki açıklama yapılır: <p><i>“Arkadaşlar geçen hafta sınavlara ilişkin yoğun duyguları ve bu duyguları yönetmekle ilgili konuşmuştuk. Sınavlara yönelik birçok yoğun duygu yaşayabiliriz. Bu hafta da bu yoğun duygulardan kaygı ve kaygıyla baş etme üzerine yoğunlaşacağız.”</i></p> 3. Aşağıdaki sorularla sürece devam edilir: <ul style="list-style-type: none">Sınav kaygısı nedir?Hangi zamanlarda kendinizi daha çok kaygılı ve endişeli hissedersiniz?

Süreç (Uygulama Basamakları)

- Kendinizi çok kaygılı hissettiğinizde neler yaparsınız?

4. Öğrencilerin cevapları alındıktan sonra sınıf beş gruba ayrılır, her gruba Çalışma Yaprağı-1’de yer alan örnek olaylardan biri ve Etkinlik Bilgi Notu verilerek aşağıdaki yönerge öğrencilerle paylaşılır:

“Evet arkadaşlar her gruba sınava yönelik kaygı yaşayan bir örnek olay ve Etkinlik Bilgi Notu verilmiştir. Sizlerden istenen grupça örnek olayı ve Etkinlik Bilgi Notunu okumanızdır. Örnek olayı okuduktan sonra Etkinlik Bilgi Notundan da yararlanarak aşağıdaki soruların cevaplarını grupça tartışarak yazmanız.

- Örnek olaydaki öğrencinin sınav kaygısı yaşadığını gösteren fiziksel, psikolojik ve davranışsal belirtiler nelerdir?
- Örnek olaydaki öğrencinin sınav kaygısı ile baş etmede kullandığı yöntem ya da yollar var mı? Bu yöntem ve yollar sağlıklı mı?
- Örnek olaydaki öğrenciye sınav kaygısı ile baş etmesi için fiziksel, psikolojik ve akademik kapsamda neler önerebilirsiniz?

5. Gruplar çalışmaları tamamladıktan sonra, her grup tarafından seçilen bir grup sözcüsü gruplarına gelen örnek olayı ve sorulara verdikleri cevapları tüm sınıfla paylaşır.

6. Sonrasında öğrencilerden geçen hafta sınava yönelik duygularını yazdıkları notlarını çıkarmaları istenir ve aşağıdaki açıklama yapılır:

“Evet arkadaşlar bugün öncelikle sınav kaygısı yaşayan bir öğrenciye kaygısıyla baş etmede önerilerde bulundunuz. Bu kapsamda sınav kaygısı ile baş etme yollarından bazılarını öğrendiniz. Şimdi de öğrendiklerinizi kendi yoğun duygularınızın yönetiminde kullanma zamanı. Sizlerden istediğim sınavlara yönelik yaşadığınız duyguları not aldığınız kâğıdın altına ya da arkasına az önceki örnek olaydaki kişiye verdiğiniz gibi bu sefer kendinize sınav kaygınızla ya da yaşadığınız yoğun duyguyla baş etme önerileri yazmanız.”

7. Öğrenciler çalışmalarını tamamladıktan sonra gönüllü bir iki öğrencinin paylaşımı alınır ve aşağıdaki sorular öğrencilere yöneltilir:

- Etkinlik Bilgi Notu’nda yer almayan ama sizlerin sınav kaygısı ile baş etmede kullandığınız başka yöntemler var mı? Varsa paylaşır mısınız?

8. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

“Sınav anları pek çok insanın yoğun duygular yaşadığı bir süreç olabilir. Bu yoğun duygulardan kaygı da en sık yaşanan duygulardan biridir. Araştırmalar insanların yaşamlarında başarıya ulaşabilmeleri için orta düzeyde kaygı yaşamalarının önemini ortaya koyarken, kaygı yaşamamanın insanlardaki azim ve kararlılık duygularını azalttığını, yüksek düzeyde kaygının da başarıyı olumsuz etkilediği sonucunu ortaya koymaktadır. Sınav kaygısı yaşamak doğal bir durumdur, bu kaygıyı yönetmek sınava hazırlanma sürecimizi kolaylaştırıp, sınav başarıımızı arttırabilir.”

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Çalışma Yaprağı-2 öğrencilere dağıtılır ve öğrencilerden sınav kaygısı yaşadıkları durumlarda çalışma yaprağında yer alan nefes egzersizini uygulamaları ve deneyimlerini arkadaşlarıyla paylaşmaları istenir.

Uygulayıcıya Not:

1. Grup çalışmasında bir grupta 5-6 öğrenciden fazla kişi olması durumunda grup sayısı artırılarak Çalışma Yaprağı-1’de yer örnek olaylar birden fazla gruba verilebilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Gruplar oluşturulurken uygun akran eşleştirmesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.
2. Çalışma yaprağı ve etkinlik bilgi notlarının büyük puntolarda basılmasına dikkat edilerek ya da Braille yazı eklenerek materyalde uyarlama yapılabilir.
3. Sınav kaygılarını yazmak yerine isteyen öğrencilerin sözel olarak ifade etmesine de izin verilerek farklılaşan düzeylerde tepki vermeleri sağlanabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Gülizar YILDIZ- Etkinlik Düzenleme Kurulu

Çalışma Yaprağı 1

"Eyyah sınava 1 ay kaldı. Düşündükçe nefesim daralıyor, ellerim titriyor. Ya başarısız olursam! Çalışmaya çalışıyorum, bir türlü dikkatimi toplayamıyorum, başaramayacağım."

"Son konulardan çıkarsa hayatta yapamam. Benden başka herkes bu sınav için kolay diyor. Bu gidişle kesin kazanamayacağım. Ya başaramazsam, bunu düşünmek bile istemiyorum. Mahvolurum, mutlaka başarmalıyım, başarmam şart!"

"Bu sınavdan en yüksek puanı ben almalıyım. Üstelik aileme de söz verdim. Onlara layık olmalıyım. Benim için o kadar para harcıyorlar. Sinirlerim gerildi. Gidip bir şeyler yesem iyi olacak."

"Midem bulanıyor, 10 gündür bu sınav için ter döküyorum ve günlerdir kendimi eve kapadım, uyuyamıyorum. Daha yarısını bile çalışmadım. Diğerleri şimdiye kadar çoktan bitirmişlerdir. Sabaha kadar çalışsam bitirebilir miyim acaba?"

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

"Anlamıyorum işte saatlerce çalışsam da olmuyor. Herkes nasıl öğreniyor. Ailem artık aptal olduğumu düşünecek ve yine beni arkadaşlarımla kıyaslamaya başlayacaklar. Öf midem nasıl bulanıyor, hiç çalışacak halde değilim, çalışsam da konuları yetiştiremem zaten hoşla uğraşmanın anlamı yok."

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ETKİNLİK BİLGİ NOTU

Sınav Kaygısı: Sınav kaygısı, bireyin sahip olduğu bilgiyi ortaya koymasına engel olan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özellikleri olan sınavdan önce, sınav sırasında veya sonrasında duyulan huzursuzluk veya endişe olarak ifade edilmektedir. Sınav kaygısının kişiden kişiye değişmekle birlikte genel olarak belirtileri şu şekildedir:

Fizyolojik Belirtiler:	Davranışsal Belirtiler:
Nefes alıp vermede artış olması,	Ders çalışmayı bırakma ya da erteleme,
Kalp atışlarının normalden fazla olması,	Deneme sınavına hiç girmeme ya da sınavı yarıda bırakma,
İştahın azalması,	Beslenme alışkanlıklarının değişmesi,
Uyku problemleri,	Davranış problemlerinin ortaya çıkması (örn., tırnak yeme, çok uyuma ya da uyuyamama vb.)
Karın ağrısı,	Psikolojik Belirtiler:
Yorgunluk,	Sinirli ve gergin olmak,
Halsizlik,	Dikkati bir konuya odaklama ve öğrendiklerini hatırlamada güçlük yaşamak,
Baş ağrısı,	Umutsuz bir ruh hâli içinde olmak vb.
Terleme, titreme ve	
Dilin damağın kuruması vb.	

Sınav kaygısının her öğrenciye göre değişen nedenleri vardır. Bunlardan bazıları şunlardır:

- Zamanı etkin kullanamama
- Plansız çalışmak
- Yanlış ders çalışma alışkanlıkları
- İşlevsel olmayan düşünce biçimleri
- Mükemmeliyetçilik
- Sınava çok fazla anlam yüklenmesi
- Aile baskısı
- Aile ve çevrenin beklentileri
- Geçmiş deneyimler

Sınavla İlgili Duyularınızı Kontrol Etmenize Yönelik Bazı Öneriler:

Fiziksel: Sınav kaygısını nedeniyle fizyolojik tepkileriniz ve davranışlarınız fark edip, bunları değiştirmek kaygınızla baş etmenizi kolaylaştıracaktır.

- ✓ Yeterli ve dengeli beslenmek, bol su içmek, kafein ve şeker tüketimini azaltmak suretiyle sağlıklı beslenmeye dikkat edebilirsiniz. Her zaman olduğu gibi sınavın olduğu gün de kahvaltı yapmayı ihmal etmeyin.
- ✓ Yapmaktan hoşlandığınız egzersiz hareketlerini yapmak kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olabilir.
- ✓ Sınavda başarıyı artırmak için uyku ve dinlemenin gerekli olduğunu unutmayın, uyku düzeninizi bozmayıp yeterli uyumaya özen gösterin.
- ✓ Sınav günü kendinizi rahat hissettiğiniz kıyafetler giymeniz fiziksel olarak kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olabilir.

Psikolojik: Sınava yönelik duygu ve düşüncelerini fark etmek ve bu duygu, düşüncelerden sizi olumsuz etkileyenleri değiştirmek kaygınızla baş etmenizi kolaylaştıracaktır.

- ✓ Duyularınızı konuşarak, yazarak ya da resmederek ifade etmek kaygınızın azalmasına yardımcı olur.
- ✓ Kaygınızı denizdeki bir gemi ya da karanlık bir tünel gibi bir metaforla tanımlayıp resmini çizebilirsiniz.
- ✓ Sınav sürecine ilişkin günlük tutabilirsiniz.
- ✓ Sınava ilişkin duygularınızı güvendiğiniz biriyle paylaşabilirsiniz.
- ✓ Olumlu bir şey düşünmek veya hayal etmek kaygınızı azaltmaya yardımcı olacaktır. Örneğin: Şimdi kendinizi mutlu ve huzurlu hissettirecek üç olumlu figür düşünün. Bu tanıdığınız bir kişi olabileceği gibi sizi etkileyen ve model aldığınız bir lider, düşünür ya da sanatçı olabilir. Sizi bu karakterlerden birinin desteklediğini hayal edin. Şu anki kaygınızı azaltmak için size ne gibi tavsiyelerde bulunuyor. Şimdi, bu kişinin size söylediği olumlu cümleyi bir kaç kez içinizden tekrarlayın. Yaşamınızdaki başarılarınızı ve zor durumlarla nasıl başa çıktığınızı hatırlayın. Neleri başardığınızı, bu başarıyı nasıl elde ettiğinizi, hangi güçlü yönlerinizi kullandığınızı listeleyin ve bu listeyi görebileceğiniz bir yere asın. Ara ara bu listeye bakarak güçlü olduğunuzu kendinize hatırlatın.
- ✓ Sınav sırasında, sınav öncesi yaşadıklarınızı veya sınavdan sonra olacakları düşünmek yerine beden ve ruhen sınavda olmanız daha iyi performans göstermenize yardımcı olacaktır.
- ✓ Başarılarınızı değerlendirme kriterimiz başkalarının başarıları ya da sınav sonuçları olmamalı, kendi başarı çizemize odaklanmalıyız.
- ✓ Sizlerin motivasyonunuzu olumsuz etkileyen düşüncelerinizi değiştirebileceğinize inanın ve motivasyonu arttıracak şekilde değiştirmeye çalışın.
- ✓ Zorluklarla baş etmede mizah işe yarayabilir. Size keyif veren, güldüren etkinliklere zaman ayırmak kaygınızla baş etmede yardımcı olur.
- ✓ Sosyal destek de bu süreçte kesinlikle önemlidir. Duygu ve düşüncelerinizi, güvendiğiniz ve sevdiğiniz birileriyle paylaşmak, sınavla ilgili aklınıza takılan noktaları bu konuda bilgisine güvendiğiniz birilerine sormak da size destek sağlayabilir.
- ✓ Bu arada unutmayın: "Kaygı bulaşıcıdır." İşte bu sebeple kaygınızı artıran kişilerden mümkün olduğunca uzak durmanız, sınav öncesi sizin için çok faydalı olur.

Akademik: Sınava ilişkin yetkinliğiniz arttıkça kaygınızla baş etmeniz de kolaylaşacaktır.

- ✓ Amaç belirleyerek, sınava planlı, programlı ve verimli çalışmak,
- ✓ Zamanı doğru kullanmayı öğrenmek,
- ✓ Geçmiş yıllara ait soruları, cevapları ve çözüm yollarını dikkatlice incelemek,
- ✓ Sınavla ilgili yönergelerin tümünü öğrenmek akademik olarak kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.

Çalışma Yapağı 2

Nefes Egzersizi

- ✓ 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.
- ✓ Ciğerinizi hayali olarak ikiye bölün. 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 20 kere nefes alın-verin.

Bedendeki oksijen miktarının bu şekilde artması ve bu oksijenin en uç ve derin dokulara kadar ulaşması, stres sırasında ortaya çıkan maddelerin (adrenalin, noradrenalin) azalmasına ve kaybolmasına sebep olduğu için kişiyi sakinleştirir ve duygusal açıdan daha dengeli kılar.

KAYNAK:

https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_05/22142205_kaygYkitapcYk.pdf adresinden erişilmiştir.