

Gökçen AYDIN
Rehber Öğretmen
Psikolojik Danışman

T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



İÇİNDEKİLER

| | |
|---|----|
| İçindekiler | 3 |
| Önsöz / Murat Bey Balta | 4 |
| Şunu / Komisyon Üyeleri | 5 |
| Kaygı | 6 |
| Sınav Kaygısı | 7 |
| Yurt içinde sınav kaygısı ile ilgili yapılan çalışmalar | 9 |
| Gruba öğrenci seçme kriterleri, grubu oluşturma kuralları | 13 |
| 1. Oturum (Tanışma-Tanıtma, Olumlu Özellikler) | 14 |
| 2. Oturum (Duygular ve Düşünceler) | 18 |
| 3. Oturum (Hayatın Kontrolü Kimin Elinde) | 26 |
| 4. Oturum (Değerler ve İnançlar) | 28 |
| 5. Oturum (Amaçlar ve Öncelikler) | 31 |
| 6. Oturum (Amaca Ulaşmada basamaklar) | 34 |
| 7. Oturum (Zaman Yönetimi) | 36 |
| 8. Oturum (Programın Değerlendirilmesi) | 37 |
| Ekler | 38 |
| Kaynakça | 50 |
| Çalışmada kullanılan kaset ve cd listesi | 52 |



KOORDİNATÖR
Murat Bey BALTA
Milli Eğitim Müdürü

Koordinatör Yardımcısı
Yaşar Ertuğrul
Şube Müdürü

Çankaya RAM

Komisyon Başkanı:
Uzm. Emine OSKARGİL GÖKTEPE

Komisyon Üyeleri:
Uzm. Ayla AŞIK
Günsu ERTUNÇ
Uzm.Nejat AKFIRAT
Zeynep AYDOĞAN

Tasarım
Uzm.Emine OSKARGİL GÖKTEPE
Psikodrama Terapisti

Ankara 2004



ÖNSÖZ

Eğitimin ulaşmak istediği hedef, kişiyi ilgi ve yetenekleri doğrultusunda yönlendirmek, problemlerinin çözümünde yardımcı olmak ve böylece toplumun çağdaş bir üyesi haline gelmesine yardım etmektir. Çağdaş insan, çevresine iyi uyum sağlayan ve kendini gerçekleştiren insandır. Eğitim insana böyle bir ortam hazırlamayı hedeflemiştir. Rehberlikte de bu hedefe ulaşmada görevlidir ve eğitimin ayrılmaz bir parçasıdır (Taneri, 1986)

Shetzer ve Stone, rehberliği, bireyin kendini ve kendi dünyasını anlaması için yardım etme süreci olarak tanımlamaktadır. Bireyin kendisini ve dünyasını anlaması ile daha etkin, üretken ve mutlu olacağını, bu şekilde işlevsel insan tipine daha çok yaklaşacağını belirtmişlerdir. Rehberlik hem kavram hem de program olarak gençlere ve gençlerin geleceğine odaklanmıştır. İşte bu yüzden eğitimde rehberliğin temel hedefi öğrencinin kişisel gelişimini kolaylaştırmaktır (Shertzer ve Stone, 1986).

Toplumsal değişimler yaşamlarımızı giderek karmaşıklştırmaktadır. Ülkemizdeki hızlı nüfus artışı, ekonomik sıkıntılar, kıt kaynaklar istihdam azalmasına neden olmaktadır. Kaynakların ve olanakların azlığı "seçme" işini zorunlu kılmaktadır. Ülkemizde yetişen bireyler, sınavlarla artık okul öncesi çağda tanışmaktadır. Erken başlayan seçilme süreci nedeniyle öğrenciler sınav kaygısını da erken yaşlarda yaşamaktadırlar. Sınav ve seçme yaşantısı ebeveynleri de doğrudan etkilemekte, onların da adeta sınava kendileri girecekmiş gibi kaygı yaşadıkları gözlenmektedir.

Kaygı kimi öğrenciler tarafından yoğun olarak yaşanmakta ve öğrencinin performansını olumsuz etkileyecek düzeye ulaşabilmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalara göre, yoğun sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin oranı yüzde 25 olarak gösterilmektedir.

Toplumsal, ekonomik, sosyal etkenlerle birlikte öğrencilerin ve çevresindekilerin bilişsel hataları, kötü çalışma alışkanlıkları, yüksek beklenti düzeyi, mükemmeliyetçi yaklaşım, görev ve sorumlulukları erteleme, başarısız olma ve değerlendirilme korkusu, vs yoğun sınav kaygısının nedenleri arasında sıralanabilir.

Yoğun sınav kaygısı yaşayan öğrenciler, öncelikle okullardaki rehberlik servislerine başvurmakta ve Psikolojik Danışmanlardan yardım almaktadır. Alanda bu yardım daha çok bireysel görüşme yoluyla yapılmakta olmasına karşın grup çalışmalarının yapılmadığı veya çok az yapıldığı gözlenmiştir. Tüm bu nedenlerden dolayı Psikolojik Danışmanlara yönelik bu çalışma oluşturulmuştur. Emeği geçen herkese teşekkür ederim.

Öğrencilerimize ve alana katkı sunması dileğiyle...

Murat Bey BALTA
Milli Eğitim Müdürü



SUNU

Sevgili meslektaşlarımız ,

İster ilköğretimde, ister lisede çalışalım öğrencilerimizin yaşadığı sorunlar arasında sınav kaygısı ilk sıralarda yer almaktadır. Psikolojik danışmanlar olarak okullarımızda sınav kaygısı yaşayan öğrencilerimize bu sorunu çözmelerine yardımcı olmak amacıyla çeşitli çalışmalar yapmaktayız.

Son yıllarda eğitim sistemi, öğrenciyi ezberci, pasif öğrenen rolden çıkararak, araştıran, öğrenmeyi öğreten, öğrencinin daha dinamik ve merkezde olduğu etkin öğrenme dediğimiz yaklaşıma doğru ilerlemektedir. Etkin öğrenme dediğimizde kalıcı olduğu için yaşantısal öğrenmeler önem kazanmaktadır. Bu programın amacı sınav kaygısı ile ilgili okullarda yaptığımız çalışmalara farklı bir boyut getirmek, öğrencilerimizin yaşadığı kaygının nedenini, bundan kurtulmak için neler yapabileceklerini sadece kuramsal bilgiler vererek değil yaşantılarla göstermektir.

Program süresince psikodrama, yaratıcı drama yöntemlerinden de yararlanarak bu konudaki farkındalıklarını geliştirmeyi hedefledik; böylece yaşadıkları kaygının nedenini yaşantılarla fark etmeleri ve çözüm için önemli bir adım atmaları sağlanmış olacaktır.

Ayrıca öğrencilerimiz bir yandan programın asıl amacı olan sınav kaygıları ile ilgili sorunlarını aşarken; diğer yandan da eğlenceli ve öğretici bir grup yaşantısının kendilerine kazandıracığı duygu ve yaşantılara, farkındalıklara, eğlenceli, keyifli bir zaman dilimi içinde sahip olacaklardır.

Yaşanarak öğrenme düşüncesinden hareketle, bu programı uygulamak isteyen kişilerinde bir grup yaşantıdan geçmesi ihtiyacı duyduk ve programı öncelikle sizlerinde yaşantı ve eğitim olarak almanızla çalışmalara başladık. Bu çalışmaların sonucunda çok değerli geribildirimlerinizin de yol göstericiliği ışığında çalışmamıza son şeklini verdik ve sizlerle paylaşıyoruz.

Süreçte katkısı olan herkese sonsuz teşekkürler.

Komisyon üyeleri

KAYGI

Kaygı, insanlık tarihi boyunca en sık kullanılan sözcüklerden biridir. 19. yy'ın ikinci yarısından sonra edebiyat alanında sık kullanılan bu sözcük, 20. yy'da başta edebiyat olmak üzere öteki güzel sanatlar alanında, bilimde, dinde, felsefede, politikada en çok rastlanan sözcüklerden biri olmuştur. Kaygı (anxiete-anxiety) sözcüğünün kökü eski Yunanca 'anxietas' olup, endişe korku merak anlamına gelir. İlk olarak Çiçero tarafından 'kalıcı, sürekli bir endişe eğilimi ve yatkınlığı' anlamında kullanılmış, baskı, boğulma anlamına gelen geçici olan (angor) kavramından ayrılmıştır (Köknel, 1993).

Ruhbilim alanında kaygı sözcüğünü ilk kullanan ve bunu bir kavram olarak tanımlayan, nedenlerini araştıran Freud olmuştur. Freud'a göre kaygının işlevi, olası bir tehdite ve tehlikeye karşı benliği uyarmak ve savunma düzenlerine işlerlik kazandırmaktır. Alfred Adler, kaygıyı insanların güçsüz, yetersiz kaldıkları durumlarda ortaya çıkan duygulanım olarak tanımlamış, kaygının aşağılık duygusu içinde yer aldığını belirtmiştir. Cari Gustov Jung, kaygıyı ortak bilinçaltından gelen akıcı olmayan baskılar, korkular, imgeler ve tasarımlar tarafından bilincin saldırıya uğraması olarak kabul etmiştir. Otto Rani kaygıyı ayrılma, kopma sonucu ortaya çıkan duygulanım olarak değerlendirmiş ve çocuğun kaygıyı annenin döl yatağından ayrılırken duyduğunu ileri sürmüştür. Toplumsal ve kültürel ruhbilim öğretilerini benimseyenler, kaygının kaynağını insanlararası ilişkilere bağlamışlardır. H. S. Sullivan, kaygının daha çok insanların başkaları karşısındaki başarısızlıklarından kaynaklandığını ileri sürmüştür. Karen Horney, insanın doğa güçleri ve ölüm karşısındaki çaresizliğinin kaygıya yol açtığını söyleyerek, doğuştan beri var olan 'temel kaygı' kavramını tanımlamıştır. Erich Fromm, kaygının kaynağında insanın çaresizliğinin ve çevreye yabancılaşmanın bulunduğunu, insanın yalnız kalma korkusu sonucu kaygı duyduğunu belirtmiştir (Köknel, 1993).

Kaygı insanın temel duygularından biri olarak kabul edilmektedir. İnsanların hepsi bir miktar kaygı duyar. Örneğin dişçi koltuğunda otururken, sınav kapısında beklerken, bir ameliyata girmeden önce tedirginlik ve huzursuzluk yaşanır. Tehlikeli koşulların yarattığı bu kaygı, genellikle her bireyin yaşadığı geçici, duruma bağlı bir kaygı türüdür. Bu tür kaygıya Spielberger (1966) 'durumluk kaygı' adını vermiştir (Akt; Öner ve Le Compte, 1985)

Bireyin içinde yaşadığı stresli durumdan dolayı, hissettiği subjektif korku, durumluk kaygı olarak tanımlanmaktadır. Spielberger Sürekli kaygıyı ise doğrudan çevre koşullarına bağlı olmayan, bireyin kendini güvensiz hissetmesi ve genel olarak pek çok şeyi tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılaması sonucu ortaya çıkan bireyi genellikle huzursuz ve mutsuz eden bir kaygı türü olarak tanımlamaktadır (Akt; Öner ve Le Compte, 1985).

Kaygı bireyin değişik durumlarda ortaya çıktığını ve bireyin yaşamını, başarısını, kararlarını olumsuz yönde etkilediğini söylemek mümkündür. Bu durumlarından biri de sınavlarla ilgili olarak ortaya çıkan kaygıdır ve bu türdeki kaygı literatürde genellikle 'sınav kaygısı' olarak adlandırılır.



Okul öncesi yıllarından başlayarak, her düzeydeki öğrencide okulla ilgili çekingenlik, endişe ve kuruntu gibi olumsuz duyguların olduğu bilinir. Eğer okul döneminde yaşanan gerçek, öğrenme heyecanı yerine korku yaratmak, anlamsız şeyleri tekrarlamak, yaptıklarından zevk almak ve bireyin kendisinden hoşnut olması yerine bıkkınlık, bezginlik ve kuruntu ise sınav kaygısı oluşu ile larşı karşıya gelinmiş olunur (Öner, 1990).

Kaygı temelde kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil, olayın kişi için taşıdığı anlamdan kaynaklanır. Birçok öğrenci sınavla birlikte, kendi kişiliğinin ve varlığının değerlendirildiğini düşünür. Böyle değerlendirmenin doğurduğu kaygı sırasında, beden kimyasında meydana gelen değişiklikler, beyinde öğrenme için gerekli protein zincirlerinin oluşumunu engeller. Daha açık ifade ile kaygı, akıl yürütme ve soyut düşünme yönünde zihinsel faaliyeti bozar. Bu nedenle yüksek sınav kaygısı, öğrenci başarısızlığına yol açan en önemli faktörlerden biridir (Baltaş, 1995).

Sınavlara hazırlanan bir öğrenci, öğrenme ve başarı için gerekli olan düzeyde kaygıya sahiptir. Ancak çevrenin, ister teşvik, ister tehdit amacıyla olsun, öğrencideki kaygıyı daha çok yükseltici yaklaşım ve tavırların benimsenmesi, öğrenciyi yüksek kaygı sebebi ile adeta 'kıpırdıyamaz' duruma getirmektedir. Spielberger ve Vagg'a göre sınav kaygılı öğrenciler sınavı tehdit edici, korkutucu olarak algırlar. Yüksek kaygılı öğrencilerin, düşük sınav kaygılı öğrencilere göre, kendilerini küçülten kuruntu ve duyuşsal reaksiyonlar şeklinde tepkileri yoğunudur (Akt; Erkan, 1996).

Sınav Kaygısı Nedir?

Sınav kaygısı, bilimsel olarak ilk kez 1960'larda Richard Alpert tarafından incelenmeye başlanmıştır. Alpert, girdiği sınavlarda hissettiği baskının kendisini başarısız olmasına neden olduğunu, fakat meslektaşı Ralph Haber'in sınavlardan önce hissettiği baskının onun daha iyi sonuçlar elde etmesini sağladığını fark etmiştir. Böylece Alpert ve Haber'in çalışmaları sonucunda iki tip kaygılı öğrenci olduğuna işaret edilmiştir. Birincisi, kaygı nedeniyle başarısı düşenler, ikincisi ise sınavda başarılı olma kaygısıyla motive olarak başarılı olanlardır. Sınav kaygısı, sınav durumlarında yaşanan ve her bireyi farklı etkileyen bir kaygı türü olarak düşünülebilir (Polatçı, 1999).

Sınav ortamında gördüğümüz sınav kaygısı, formal sınav veya herhangi bir değerlendirme ortamında yaşanan duyuşsal davranışsal ve bilişsel öğelerden oluşan hoşlanılmayan bir duygu ve heyecansal durum olarak tanımlanır (Dusek, 1980).

Beklenen sınavlardan kaynaklanan stresin doğurduğu karmaşık fizyolojik ve duygusal tepkilerdir.

Sınav Kaygısının Nedenleri Nelerdir?

- Zamanı iyi kullanamama, kötü çalışma alışkanlıkları,
- Yüksek beklenti düzeyi,
- Mükemmeliyetçi yaklaşım,



- Görev ve sorumlulukları erteleme,
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu vs.

Sınav Kaygısının Fiziksel Belirtileri

- Kalp çarpıntısı,
- Hızlı nefes alıp-verme,
- Nefes darlığı,
- Terleme ve/veya titreme,
- Mide şikayetleri,
- Karın ağrısı,
- Bağırsak hareketlerinde değişme (ishal-kabızlık),
- Organize olamama,
- Baş ağrısı,
- Baş dönmesi,
- Huzursuz uyku, kabus görme, aşırı uyku veya uykusuzluk,
- Konsantrasyon bozuklukları,
- Yorgunluk belirtileri,
- Yeme alışkanlıklarında değişme.

Sınav Kaygısının Duygusal Belirtileri

- Gerçeklik hissinin kaybolması,
- Kontrolün kaybedileceği hissi,
- Endişe,
- Huzursuzluk,
- Güvensizlik,
- Çaresizlik,
- Öfke-Kızgınlık,
- Korku,
- Ümitsizlik,
- Hayalkırıklığı,
- Mutsuzluk,
- Tedirginlik. (İlden, Koçkar, 2004).



YURT İÇİNDE SINAV KAYGISI İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR

Sınav kaygısı, okul ve eğitim psikolojisinin önemli konularından biridir ve özellikle yabancı literatürde pek çok bilgi birikimi ve araştırma zenginliğine sahiptir. Yabancı ülkelerde sınav kaygısı ile ilgili yapılan araştırmaların geçmişi yaklaşık 45 yıl geriye gitmektedir. Ülkemizde ise sınav kaygı envanterinin ilk geliştirilme çabaları Bogaziçi Üniversitesinde yapılan bir yüksek lisans tezi (Albayrak-Kaymak, 1985) çalışması ile başlamıştır. Bu bilgi göze alındığında ülkemizde ele alınmasının oldukça yeni olduğu ortaya çıkmaktadır (Yurtbakan, 1999).

Ülkemizde sınav kaygısı ile yapılan araştırmalar, sınav kaygısı ve akademik başarı, sınav kaygısı, tedavi ve başatme becerileri, grup çalışmalarının sınav kaygısı üzerinde etkileri üzerinde toplanmıştır.

Baymur (1970), yetenekleri ölçüsünde başarı gösteremeyen öğrencilere uyguladığı grupla psikolojik danışmanın onların okul başarıları üzerinde etkili olduğunu saptamıştır.

Öner (1972), kaygı ve başarı konusunda yaptığı literature taramasında kaygılı bireylerin kendisine güveni olmayan, küçük başarısızlıklar karşısında çabuk yıkılıp küsen ve motivasyonu yitiren, hareketten kaçınan, büyüklerine bağımlı, otoriteden ve reddedilmekten korkan, eleştiriyi kaldıramayan, güçlüklerden yılan ve genelde normal zekaya sahip kimseler olduğunu, ayrıca başarısız öğrencilerin yüksek kaygı düzeylerinin olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Alpaslan (1978), grupla psikolojik danışmanın sınıf ve başarı düzeyleri farklı olan hemşirelik okulunda okuyan kız öğrencilerin kendilerini gerçekleştirme düzeylerine etkisini incelemiştir. Dokuz haftalık grupla psikolojik danışma uygulaması sonucunda öğrencilerin zamanı iyi kullanma, desteği içten alma, varoluşsal bir hayat sürme, içten geldiği gibi davranabilme, kendini kabul edebilme ve dünyaya uzlaştırıcı bir gözle bakabilme bakımından olumlu değişme gösterdikleri saptanmıştır.

Züleyman (1979), sınav kaygısı ve sürekli kaygı düzeyi yüksek olan dokuzuncu sınıf öğrencilerine bilişsel terapi ve duyarsızlaştırma terapi yöntemleri uygulanmış, uygulanan terapi sonucunda bilişsel davranış değiştirme yönteminin diğer yöntemlerden daha etkili olduğunu bulmuştur.

Düşük ve yüksek kaygı ile okul başarıları arasında ilişkinin olup olmadığını araştıran Bozok (1982), başarılı öğrencilerin kaygı düzeylerinin başarısız öğrencilerin kaygı düzeylerinden daha düşük olduğunu saptamıştır.

Kozacıoğlu (1982), alt orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeyi temsil eden 150 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada, öğrencilerin kaygı düzeylerini durumluk-sürekli kaygı envanteri ile ölçmüş ve öğrencilerin ortalamaları arasında, farklı sosyo-ekonomik düzeydeki öğrenci grupları bakımından önemli farklar olmasına karşın düşük sosyo-ekonomik düzeyi temsil eden öğrencilerin sürekli kaygı puanlarının daha yüksek olduğunu saptanmıştır.

Öner (1986), Sınav Kaygısı Envanterinin Türkçe formunun geliştirilmesi çalışmasında ayrıca sınav kaygısı ve akademik başarı arasındaki ilişkilere



balmiştir. Liseye devam eden öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri ile akademik başarıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak erkek öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri ile akademik başarıları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir.

Baltaş ve arkadaşları (1986), üniversiteye giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin kaygı düzeylerini araştırmıştır. Genel cerrahi bölümünde ameliyat olmayı bekleyen hastaların kaygıları ile karşılaştığında sınava hazırlanan öğrencilerin kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Erer (1987), bilişsel davranışçı değiştirme ve verimli ders çalışma eğitimi oluşturan gruba sınav kaygısını azaltma amaçlı bir uygulama yapmıştır. Araştırma sonucu elde edilen bulgularda, öğrencilerin sınav kaygılarında bir azalma olduğu görülmüştür. Ancak öğrencilerin not ortalamalarını yükseltmede, bilişsel- davranış değiştirme tekniğinin, verimli ders çalışma eğitimine göre kaygıyı azaltmada daha başarılı olduğu görülmüştür.

Öner (1990), tarafından yapılan bir başka çalışmada, okulda gösterilen akademik başarı ile Sınav kaygısı Envanterinin tüm test ve kuruntu Alt test Puanları arasında olumsuz, düşük fakat anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Okul başarısı ile duyusallık alt test puanları arasındaki ilişki ise anlamlı bulunmamıştır.

Başarır (1990), ortaokul son sınıflar üzerine yaptığı araştırmada sınav kaygısı düzeyi, durumluk kaygı düzeyi, akademik başarı ve sınav başarısı arasındaki ilişkileri çok boyutlu bir yaklaşımla incelemiştir. Sonuç olarak düşük sınav kaygısı düzeyindeki öğrencilerin, giriş sınavlarında ortalama olarak, yüksek sınav kaygısı düzeyindeki öğrencilere oranla daha başarılı olduklarını, yüksek ve düşük sınav kaygısı düzeyindeki öğrencilerin ortalama akademik başarıları arasında, sınav kaygısı düşük olanların lehine anlamlı fark olduğunu ifade etmiştir.

Erkan (1991), sınav kaygısının öğrenci seçme sınavı başarısı ile ilişkisini araştırmış, sınav kaygısı ve öğrenci seçme sınavı sınavında gösterilen başarı arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu saptamıştır. Yani sınav kaygısı düşük olan öğrencilerin başarısının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak yüksek kaygılı öğrencilerin sınav başarısızlıklarının sadece kaygı ile ilgili olmadığı belirlenmiştir. Öğrencinin sınava hazırlanma düzeyi, başarı güdüsü, genel akademik yeteneği, okul başarısının düşüklüğünün öğrenci seçme sınavı başarısında etkili olduğu saptanmış ve sınav kaygısının başarısızlığın nedeni değil sonucu olabileceğini belirtmiştir.

Erkan (1991), sınav kaygısının öğrenci seçme sınavı başarısı ile ilişkisini araştırmış, sınav kaygısı ve öğrenci seçme sınavı sınavında gösterilen başarı arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu saptamıştır. Yani sınav kaygısı düşük olan öğrencilerin başarısının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak yüksek kaygılı öğrencilerin sınav başarısızlıklarının sadece kaygı ile ilgili olmadığı belirlenmiştir. Öğrencinin sınava hazırlanma düzeyi, başarı güdüsü, genel akademik yeteneği, okul başarısının düşüklüğünün öğrenci seçme sınavı

başarısında etkili olduğu saptanmış ve sınav kaygısı, başarısızlığın nedeni değil sonucu olabileceğini belirtmiştir.

Erkan (1994), araştırmasında, ortaöğretim düzeyinde yüksek sınav kaygılı 12 öğrenciye 10 haftalık grup rehberliği etkinliği hazırlayarak öğrencilerin sınav ortamına uyum sağlayabilmeleri için gerekli önlemlerin alabilecek farklı teknikleri biraraya getiren bir çalışma yapmıştır. Araştırma sonucunda, grup rehberliği uygulaması yapılan deney grubu ile kontrol grubu arasında sınav kaygılarının azalması konusunda deney grubu lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Köklü (1994), üniversite öğrencilerinin istatistik dersi ile ilgili sınav kaygı düzeylerini cinsiyete göre karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Köklü araştırmasının sonucunda, kız öğrencilerin istatistik dersi ile ilgili sınav kaygısı toplam puanlarının erkek öğrencilerin toplam puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulmuştur. Ayrıca sınav kaygısının duyuşsal alt boyutuna göre kızların puanlarının ortalamasının erkeklerin puanlarının ortalamasından anlamlı derecede yüksek olduğunu, kuruntu alt boyutunda ise kız ve erkek öğrencilerin ortalaması arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlenmiştir.

Ergene (1994), yaptığı çalışmada, sınıf ortamında yüksek sınav kaygılı ise öğrencilerinin sınav kaygı düzeyini azaltmaya yönelik olarak hazırlanan 'Sınav kaygısı ile başetme Programının' etkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini lise son sınıf öğrencisi 17-22 yaşları arasında değişen 48 öğrenci oluşturmaktadır. 24 'ü deney 24 'ü ise kontrol grubu olarak alınmıştır. Her grup da Sınav kaygısı envanteri ile ölçülmüştür. Deney grubuna bilişsel davranışçı yaklaşımı içeren sınav kaygısı ile başetme programı uygulanmıştır. Deney grubundaki öğrencilerin toplam sınav kaygı düzeylerinin düştüğü görülmüştür. Ayrıca Sınav kaygısının duyuşsallık alt boyutunda bir etkiye yol açmamıştır. Araştırmacı bu sonucu sunulan programın bilişsel-davranışçı temelli olmasına bağlamıştır.

Akbaş (1995), okul kaygısının bazı değişkenlerle ilgisini saptamaya dönük olarak yaptığı çalışmasında, kronik bir hastalığa sahip olan öğrencilerin okul kaygı düzeylerini, sahip olamayanlara göre daha yüksek bulmuş, okul kaygısı ile not ortalamaları arasında ters yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu saptamıştır. Yani okul kaygısının yüksek olduğu öğrencilerin diğerlerine göre daha başarısız olduğu sonucuna varmıştır. Bunun yanında, çaba göstermekten kaçınma ve benlik imajı ile okul arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve anne babanın otoriter tutumunun okul kaygısının oluşmasında etkili olduğu ortaya konmuştur.

Sınav kaygısıyla verimli çalışma ve tutum alışkanlıklarını karşılaştıran Ilgar(1996), yeterli düzeyde çalışma alışkanlığına sahip olmamanın sınav kaygısını yükselten nedenlerden birisi olduğunu ortaya koymuştur.

Grup rehberliğinin yüksek sınav kaygısı üzerine etkisini inceleyen Erkan (1996) uygulanan grup rehberliğinin deney grubu öğrencilerinin yüksek düzeyde olan sınav kaygılarını azaltmada etkili olduğunu saptamıştır.



Gündoğdu (1996), yaptığı çalışmada, ilköğretim okulu altıncı sınıf öğrencilerinde öğrenilmiş çaresizlik, sınav kaygısı ve akademik başarı arasındaki ilişkiye bakmıştır. Araştırmanın sonucunda, öğrenilmiş çaresizlik ve sınav kaygısı arasında pozitif ve anlamlı, öğrenilmiş çaresizlik ve akademik başarı arasında negatif ve anlamlı, sınav kaygısı ile akademik başarı arasında ise negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Yerin- Güneri (1996) yaptığı bir çalışmada, durumluk sürekli kaygı ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiye bakmıştır. Sınav kaygısı ile sürekli kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sınav kaygısı ile durumluk kaygı arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki gözlenmiş ancak bu ilişkinin sürekli kaygı boyutundaki kadar yüksek olmayan bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Kaya (1997), üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygı düzeylerini etkileyen etkilerini inceleyen araştırma yapmıştır. Kız öğrencilerin erkek öğrencilerden üç ve daha fazla katılanlardan, orta öğrenimlerinde düşük düzeyde başarı elde edenlerin orta ve üst düzeyde başarı elde edenlerden daha fazla sınav kaygısı yaşadıklarını bulmuştur.



Grup: 6-10 kişi (Çift sayıda olacak)

Uygulayıcı: Okul Psikolojik Danışmanı. (Bu semineri almış psikolojik danışmanlar)

Hedef Kitle: Sınav Kaygısı yaşayan öğrenciler

Oturum Sayısı: 8

Ortam Düzenlenmesi: 8-10 kişinin rahatlıkla

oturabileceği bir oda.

Çember şeklinde dizilmiş sandalyeler ve/veya

Ortam uygunsa ve grup içinde yere oturmaktan rahatsız olan yoksa çember şeklinde dizilmiş minderler. Gerektiğinde kullanmak üzere tahta ve tebeşir, renkli kartonlar ve kalın gazlı kalemler, balon, top, kaset çalar ve kasetler.

Gruba öğrenci seçme kriterleri

AGönüllülük ilkesi,

BBireysel görüşmeler,

AÖğretmen ve veli gözlemleri sonucunda rehberlik servisine gelenler,

ASınav kaygısı ölçeğinin uygulanması.

Grubu oluşturma kuralları

AGönüllülük ilkesine bağlı kalarak,

AMümkünse; öğrencilerin aynı sınıf düzeyinde ayrı şubelerde seçim yapılması,

ABirbirlerine küs olanlar,

AAralarında duygusal bağ olanlar,

AGrup çalışmasını yürütemeyecek düzeyde kaygı, başka duygusal süreç yaşayan öğrenciler,

ABireysel çalışmada daha verimli olacağı düşünülen öğrenme güçlüğü, algı sorunu, dikkat dağınıklığı vb. özel durumu olan öğrencilerin gruba alınmaması yürütülen grup çalışmasına başlarken dikkat edilecek hususları oluşturmaktadır.



PROGRAM

1.OTURUM:

(Tanışma- Tanıtma, Olumlu Özellikler)

Amaç: Grup üyelerinin lideri, grubu, mekanı ve programı tanıması, kendilerinin sahip olduğu olumlu özellikleri fark etmesi.

- Grup liderinin kendisini, programı (Süresi, kaç oturum olacağı v.b.) tanıtması



" Bu grup çalışmasının genel amacı sınav kaygısı ile baş etme becerilerini geliştirmektir. Bu amaca ulaşmak için 8 hafta boyunca haftada bir gün, iki ders saati toplanarak bir program izleyeceğiz.

Öncelikle kaygıyı tanıyıp, kendi kaygımızı nasıl yaşadığımızı belirleyeceğiz. Bizi engelleyen düşünce, davranış ve duygularımızı farkedip, bunların yerine yenilerini koyarak değiştireceğiz. Bu süreç içerisinde çeşitli tekniklerden yararlanacağız.

Bu çalışmaları yaparken yaşantılarımızı paylaşacağız. Bu nedenle kendinizi rahat hissetmek için neleri yapmalıyız?, nelere dikkat edersek kendimizi daha iyi hissederiz? Bunlarla ilgili önerilerinizi almak istiyorum."

Katılımcıların önerileri yönlendirilir. Grup çalışmalarında katılımcıların paylaşımlarda kendilerini rahat ve güvende hissetmeleri için **GİZLİLİK** ilkesinin önemi üzerinde durulur. Paylaşımlar sırasında ve sonrasında **YARGILAMA**, **YORUMLAMA** ve **ELEŞTİRİ** yapılmasının katılımcıların içtenliklerini etkileyebileceği belirtilir. Ayrıca çalışmalara **DÜZENLİ OLARAK KATILMALARININ** programın amaçlarına ulaşmada ve en yüksek verimi almadaki önemi vurgulanır."

TANIŞMA ÇALIŞMALARI 😊

Amaç : Grup üyelerinin birbirlerini isimleriyle ve bireysel özellikleri ile tanımalarını sağlamak.

Topla isim çalışması 😊

Kullanılacak araç ve gereçler : Bir ele sığacak büyüklükte yumuşak bir top.

Uygulama:

Grup üyeleri liderle birlikte çember şeklinde dizilir. Lider kendi adını söyleyerek grup üyelerinin tek tek isimlerini söylemelerini ister. Sonra kendi adını söyleyerek topu üyelerden birisine atar. Herkes sırayla adını söyleyerek



topu karşısındakine attıktan sonra ikinci aşamada lider bir üyenin adını söyleyerek topu ona atar. Aynı şekilde diğer üyelerde üyelerin adını söyleyerek topu birbirlerine atarlar.

İsim Zinciri 😊

Kullanılacak araç ve gereçler: Sandalye veya minderler

Uygulama:

Grup üyeleri liderle birlikte çember şeklinde otururlar. Lider kendi adını söyleyerek zinciri başlatır. Yanındaki kişi kendi ismini söyledikten sonra kendisinden önce söylenen isimleri de sıra ile söyleyerek bir zincir oluşturulur.

İsmin Anlamı 😊

Kullanılacak araç ve gereçler : Sandalye veya minderler

Uygulama:

Lider gruptan herkesin sıra ile ismini ve isminin ne anlama geldiğini söylemelerini ister.



İsmin baş harfi ile ilgili özellik yazma 😊

Kullanılacak araç ve gereçler : Her bir grup üyesi için yarım A 4 kağıdı ve kalem.

Uygulama :

Lider kağıtları dağıtır. Grup üyelerinden isimlerini yukarıdan aşağıya doğru yazmalarını ister. Sonra isminin her harfi için o harfle başlayan kendini tarif eden olumu bir özellik yazmalarını ister. Yazım işlemi bittikten sonra yazdıkları kağıtlar dörde katlanarak ortaya konulur. Grup üyelerinden kendilerine ait olmayan birer kağıt almaları istenir. (Aldıkları kağıt kendilerine ait çıkarsa değiştirmeleri sağlanır) Aldıkları kağıtlarda yazılı olan özelliklerin de içinde bulunduğu en az bir paragraf yazmaları istenir. Daha sonra gönüllülerden başlayarak yazdıkları paragrafı okumaları istenir. Grup okunan paragraf içinde geçen özellikleri bulmaya çalışır ve bu özelliklerin kime ait olduğunu tahmin ederler.

Müzikle selamlaşma 😊

Kullanılacak araç ve gereçler: Kaset çalar, hareketli bir müzik parçasının olduğu kaset

Uygulama:

Gruptan ayağa kalkmaları istenir ve müzikle birlikte müziğin temposuna uygun olarak yürümeleri istenir. Müzik durdurulur ve karşısına gelen ilk kişi ile merhaba diyerek selamlaşmaları istenir. Sonra yine müzik eşliğinde yürümeye devam ederler. Tekrar müzik durdurulur ve bu kez;



- Karşlarına gelen ilk kişiye isimlerini,
- En sevdikleri rengi,
- Kardeş sayılarını,
- En sevdikleri yemeği,
- En sevdikleri çiçek,
- Tuttukları takım,
- Doğum yeri vb. söylemeleri istenir.

Grup yere oturur. Grup üyelerinin yukarıdaki özelliklerinin gruptaki diğer üyeler tarafından söylenmesi istenir.

Grup Sosyometrisi 😊

Uygulama:

Lider grubun ayağa kalkmasını ister. Bir önceki çalışmada söyledikleri isimlerini baş harflerine,

- Doğdukları aya,
- Sevdikleri hayvanlara,
- Sevdikleri renge,
- Kardeş sayılarına,
- Sevdikleri yemeklere,
- Tutulan takımlar vb. gruplar oluşturmaları istenir;

Beklentileri alma 😊

Kullanılacak araç ve gereçler: Her bir grup üyesi için yarım A 4 kağıdı ve kalem.

Uygulama:

Grup üyelerine birer kağıt ve kalem verilerek:

Neden bu gruba katıldınız?

Çalışmaların sonunda ne kazanmayı düşünüyorsunuz?

Bu çalışmanın sizin için etkili olacağına inanıyor musunuz?

soruları cevaplamaları istenir.

Gruptan gönüllülük ilkesine göre istekli olanlardan onları buraya getiren nedenleri, bu konudaki sıkıntılarını paylaşmaları istenir. Sözel paylaşımları bittikten sonra;





2. OTURUM (Duygular ve Düşünceler):

Oturumun başında geçen oturum ile ilgili paylaşımlar alınır.

Isınma Çalışması 😊

Kullanılacak araç ve gereçler : Teyp ve yüksek tempolu parçalar içeren kasetler.

Selamlaşma 😊

Tempolu bir müzik koyulur ve grup üyelerinden ayağa kalkarak müziğin temposuna uyarak çalışma alanını dolaşmaları ve isteyenlerin dansetmeleri istenir. Müzik durduğunda en yakınındaki kişi ile ;

- ←Göz teması kurarak,
- ←Merhaba diyerek,
- ←Tokalaşarak,
- ←Kendi istedikleri farklı şekillerde selamlaşmaları istenir.

Yürüyüşler 😊

Grup üyelerinden ayağa kalkarak karışık olarak yürümeleri istenir.Sonra;

- hızlanmaları ve bir yere geç kalmış biri gibi
- tekrar yavaşlamaları ve çok yorgun biri gibi,
- Neşeli bir çocuk gibi hopluya zıplaya,
- karıncalar gibi hızlı ve karmakarışık,
- Tek ayakları ile sekerek,
- Kaz adımlarıyla,
- Geri geri vb. yürümeleri istenir.

Kendi Reklamını Yap 😊

Amaç: Olumlu özelliklerinin farkına varmaları ve olumlu benlik algısı geliştirmelerine yardımcı olmak

Kullanılacak araç ve gereçler: Her bir grup üyesi için yarım A 4 kağıdı ve kalem.



“Sınav düşüncesinin yarattığı heyecanı ve kaygıyı çalışmanızı ve motivasyonunuzu etkilemeyecek düzeye getirmek ve size olumsuz yönde etkilemesini engellemek elinizde. Şu anda geçmişten bu yana donanmış olduğunuz bilgi ve inançlarınız var. Bu bilgi ve inançlarınız ders çalışırken ve sınavlar sırasında sizi olumsuz etkiliyor. Bu bilgilerin sizi nasıl etkilediğini gözden geçirmeliyiz ve sizi olumsuz yönde etkileyenleri değiştirmeliyiz.”diyerek çalışma sonlandırılır.

Paylaşım 😊

İkişerli eş olmaları ve karşılıklı oturarak buraya geldikten şu ana kadar yaşadıklarını paylaşmaları istenir. Daha sonra isteyenler grupta da paylaşım yapar.

Slogan bulma 😊

Kullanılacak araç ve gereçler: Yazı tahtası, tebeşir, renkli kartonlar ve kalın gazlı boyalar.

Uygulama:

Grup üyelerinden bu oturumu özetleyen kelimeler söylemeleri istenir ve lider bunları tahtaya yazar. Sonra grup üyelerinden 5 kişinin birer rakam söylemeleri istenir ve yazılan kelimeler yukarıdan aşağıya sayılarak söylenen rakamlara denk gelen kelimeler seçilir. Her grup üyesi bu kelimeleri kullanarak bu oturumu özetleyen anlamlı birer slogan bulmaya çalışır. Daha sonra herkes kendi sloganını gruba okur ve ortak bir slogan üzerinde uzlaşırlar. En son bu sloganı büyük bir kartona yazarlar ve çalışmaların yapıldığı mekanda uygun bir yere asarlar.

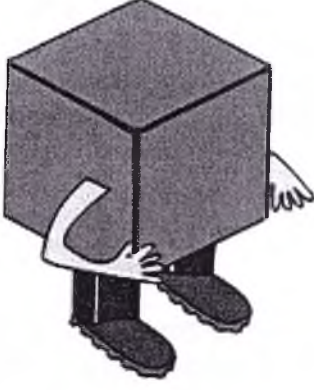


Grup üyelerinden sandalyelerine rahat bir şekilde oturmaları ve burunlarından derin bir nefes almaları istenir.

(Temel nefes egzersizine geçmeden iyi nefes alma anlatılır). İyi nefes ağır olarak burundan alınmalıdır, akciğeri dolduracak ve diyaframı aşağı itecek şekilde olmalıdır. Bu nefes alıp verme 5-6 kez tekrar edilir. Bu sırada lider beşe kadar sayar. Aldıkları nefesi tüm vücutlarında hissetmeleri, sonra bu nefesi ağızlarından aşamalı ve yavaş yavaş vermeleri istenir. (Bu sırada lider ona kadar sayar). Her verdikleri nefesde, sıkıntılarını attıklarını hayal etmelerini söyler. Birkaç kez tekrarlandıktan sonra oturuma son verilir.

“ İNSANIN GELECEKTEKİ UMUDU ONUN ŞİMDİKİ GÜCÜNÜN KAYNAĞIDIR ”





Uygulama:

Öğrencilere boş bir kağıt ve kalem verilerek beğendikleri (Olumlu) kişilik özelliklerini ön sayfaya, beğendikleri fiziksel özelliklerini arka sayfaya yazmaları istenir. Yazılan sayfalar bir kutuya atılır. Herkesin gelip bir kağıt çekerek okumaları istenir. Okunan özelliklerin kime ait olduğunu tahmin etmeye çalışırlar. (Burada kesinlikle olumlu, beğendikleri özellikleri yazmalarına dikkat edilecek)

Duygular ve Düşünceler 😊

Amaç: Aynı olay karşısında duygu ve düşüncelerin farklı olabileceğinin kavranması

Kullanılacak araç ve gereçler: Sınavı olan öğrencilerin içinde bulunduğu farklı durumların yazılı olduğu kağıtlar.

Grup üyelerine kaygı hakkında genel bilgi verilmesi :

Kaygılanmak günlük yaşamda zaman zaman karşılaştığımız doğal bir durumdur. Ancak yaşadığımız yoğun ve sürekli kaygı bizi olumsuz yönde etkiler.

Kaygımızı kontrol edebildiğimiz sürece sorun yoktur. Kontrol edemediğimizde bedensel rahatsızlıklar çekmeye başlarız ve zihinsel aktivitelerimizde bozulmalar başlar. Bu durum; öğrenme düzeyimizi etkiler.

Yüksek kaygı düzeyinde; basit ve kolay bir malzemeyi öğrenebiliriz, ancak karmaşık ve zor bir malzemeyi öğrenmemizi zorlaştırır.

Kaygılarımızın nasıl oluştuğunu öğrenmemiz için duygularımızın nasıl oluştuğuna bakalım. Reflekslerimiz dışında verdiğimiz tepkilerin çoğu sahip olduğumuz bilgi ve inançlarla ilgilidir.

Uygulama I 😊

“ Kantinde sıraya girdiniz, bu sırada hiç tanımadığınız biri gelip size çarparak önünüze geçmeye çalıştı.” Ne tepki verirsiniz?

Gruptan tepkilerini paylaşmaları istenir.

Görüldüğü gibi aynı yaş grubu ve benzer sosyal çevrede yaşayan bir grup olarak aynı olaya karşı tepkilerimiz farklı. Bundan nasıl bir sonuç çıkarabiliriz?

Bu örnekte de görüldüğü gibi bir olay belli bir duyguyu oluşturmak için yeterli değildir. O olayla ilgili kişisel düşüncelerimiz, bilgimiz o olayı nasıl



yorumlayacağımızı ve sonuçta neler hissedeceğimizi belirleyen gerçek nedendir.

Algılarımız neler hissedeceğimizi belirler, algılarımızı da daha önceden sahip olduğumuz bilgilerimiz, yaşantılarımız oluşturur. Dolayısı ile algılarımız değişirse duygularımız da değişir.

Uygulama II 😊

Lider sınavı olan öğrencilerin içinde bulunduğu farklı durumların yazılı olduğu kağıtları ortaya koyar grup üyelerinden birer tane almalarını ve bu durumlarla ilgili konuşmalarını ister.

✌️ “Bu sınavda çıkacak soruları çok iyi biliyorum. En az 80 soru çözdüm ve hepsi doğru çıktı. Bu gün yaptığım son tekrarda da her şey yolunda gitti. İşlem tamam. Ben harikayım. Bu sınavda da başarı beni bekliyor.

👉 “ Lanet olsun. Sınavdan düşük bir not alırsam gerçekten aptal durumuna düşeceğim. Evdekiler yine okulda ne yaptığımı sorgulamaya başlayacaklar. Yine yasaklar başlayacak...”

💣 “Ya bilemediğim çok soru çıkarsa... Allah'ım lütfen yardım et... Şimdiden bacaklarım titriyor... Hala çalışmam gereken onca konu var. Düşük not alırsam öğretmen o garip bakışları ile bakacak... Sınıfa da rezil olacağım.


😞 “Son konulardan çıkarsa hayatta yapamam. Benden başka herkes bu sınav için kolay diyor. Bütün günü uyuyarak boşuna harcadım. Şimdi de uykum var... ne yapacağım? Biraz uyusam... Zayıf alırsam...Of... of... içimi sıkıntı kaplamasın da ne yapsın?”


👍 “ Buna da sınav mı denir. Ben bu sınavda çıkacak sorular için ancak 20 dakika harcarım. Zaten çıkabilecek tüm soruları çözdüm.”

😞 “ Hayatta 100 alamam. İki gündür uyumadan çalışıyorum ve 100 almayı hak ettim. Ama nedense bir türlü olmuyor, ben sabahlara kadar çalışıyorum ancak 70 alıyorum. Millet doğru dürüst çalışmıyor 90- 100 alıyor. Eminim yine böyle olacak.

🍷 “Bu sınavdan kesin 100 almalıyım...Üstelik babama da söz verdim. Ona layık olmalıyım...Adam benim için o kadar para harcıyor. Sinirlerim gerildi. Gidip bir şeyler yesem iyi olacak.”



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

 Anlamıyorum işte saatlerce çalışsam da olmuyor. Herkes nasıl öğreniyor. Annemler artık aptal olduğumu düşünecek ve yine beni kuzenlerimle kıyaslamaya başlayacaklar. Öf midem nasıl bulanıyor, hiç çalışacak halde değilim."

 Öğretmeni derste çok iyi dinledim. Evde de yeteri kadar tekrar yaptım. Bu sınavı çok rahat başarıyorum (Turna, 2002).

Paylaşım

Grup tekrar çember olarak eski oturma şekline döner. Lider, bu çalışma esnasında neler hissettiklerini (hem bu rollerde hem de oturum esnasında) paylaşımlarını ister.

Örnek çalışmamızda olayımız her öğrencinin sınava girmesiydi. Girdiğimiz rollerdeki kişilerin bu olayı algılayış tarzı duygu ve davranışlarının belirleyicisi oldu. Yaşadığımız olaylar değil o olaylara yüklediğimiz anlamlar duygu ve davranışlarımızı yönlendiriyor.

Üyelerin aynı olay karşısında farklı duygu ve düşünceleri olabileceğini kavramaları beklenir. Lider bu etkinliğin ardından olay, tepki ve sonuç (ABC Kuramı bakınız Özer, 1990) arasındaki ilişki hakkında yapılan etkinlikte bağlantı kurarak bilgi verir.

ABC Kuramı

Pek çok kişi, düşüncelerin, duyguların ve davranışın bir birinden ayrı ve bağımsız olduğunu düşünür. Günlük ilişkilerimizde sık sık, " Heyecanlanmak istemiyorum, ama elimde değil " veya "Sinirlenmek istemiyorum, ama elimde değil " şeklinde sözler duyarız. Böyle bir ifade, düşünce ve duyguların birbirinden bağımsız olarak ortaya çıktığını ve doğrudan birbirlerine bağlı olmadıklarını varsaymaktadır. Ancak gerçek, bu varsayımın tam tersidir. İnsanın hayatında engel olunamayacak üzüntü, öfke ve hayal kırıklıkları çok ender meydana gelir.

Düşünceler, duygular ve davranış arasındaki ilişkiyi Dr. A. Ellis'in geliştirdiği A-B-C modeli üzerinde şöyle açıklayabiliriz.

Bu model üzerinde A noktası, duygu ve davranışa yol açtığı varsayılan olaydır. Örneğin anneniz, babanız veya öğretmeniniz, bir ödevinizi zamanında tamamlamadığınız için size çıkmış olabilir. Bu olaydan sonra da siz sinirlenmiş ve üzülmüş olabilirsiniz. C noktası sizin bu olaydan sonraki duygunuzu ve davranışınızı göstermektedir. Örneğin böyle bir eleştiri karşısında savunucu olabilir ve "Bu öğretmen beni ne sanıyor?" veya " Sınıfta ödevi zamanında yapmayan bir tek ben miyim?" veya " Bu adam bir tek kendi dersi var sanıyor " gibi bir tepki verebilirsiniz. Ne yazık yaygın bir inanış olarak,



birçok insan A noktasındaki olayın, doğrudan C noktasındaki duygu ve düşünceye yol açtığına inanır.

A Olay (Öğretmenin eleştirisi)

B Duygu ve davranış (Üzgün, kızgın, savunucu)

Eleştirilerinden ötürü öğretmeniniz sizi üzmüştür değil mi? Oysa A ve C noktası arasında gerçekte çok önemli bir şey daha bulunur. A ve C noktaları arasında bizim yorum ve yaklaşım biçimimiz vardır. Düşünce ve davranışı esas etkileyen bu yorum ve yaklaşım biçimidir.

A Olay (Öğretmenin eleştirisi)

B Yorum ve yaklaşım biçimi (“Bütünüyle unutmuşum, sınıfta kalacağım” veya “Neden herkese değil de sadece bana kızıyor...” veya “ Bu öğretmen bana takt”)

C Duygu ve davranış (Üzgün, kızgın, savunucu,” Ne yapsam boş “ duygusu)

Eğer olayı “Neden öğretmen sadece beni görüyor”, veya “Bana taktı” diye yorumlarsanız, öğretmene karşı öfke ve kızgınlık duyarsınız. Bunun arkasından da, öğretmeni kızdıracak ve size karşı olumsuz davranmasına yol açacak bir söz veya tutumunuz gelebilir.

Eğer olayı “ O kadar kişinin içinde beni buldu, bende hiç şans yok. Zaten her zaman böyle oluyor” diye yorumlarsanız “Ne yapsam boş, ben bu şansla hiç bir yere varamam, nasıl olsa başarısız olacağım” dersiniz. Bu durum çalışma temponuzu düşürür.

Bu basit şemadan da görüleceği gibi, süreci başlatan öğretmeniniz olsa bile, duygunuza yol açan sizin kendi düşünce biçiminizdir. Sınavlara ve eğitim başarısına yaklaşım ve yorum biçimi akılcı ve akılcı olmayan biçimde olabilir. Olumsuz ve sıkıntı verecek yorum ve yaklaşım biçimleri alışkanlık haline gelebilir ve hayatınızda önemli bir stres kaynağı olabilir.

Bir başka yaklaşım biçimi de şöyle olabilirdi.

A Olay (Öğretmenin eleştirisi)

B Yorum ve yaklaşım biçimi (“Ödevi zamanında bitirmeliydim ama bitiremedim” veya “ Bunun gibi olaylar birikirse öğretmenle aram bozulur” veya “Böyle gecikmeler sınava hazırlanmamı güçleştirir” veya “ Son hafta sonunu televizyonun başında geçirirken, böyle olacağını tahmin etmemiştim.”)

C Duygu ve davranış (Üzgün, sıkıntılı ancak “ Problemin nereden kaynaklandığını biliyorum, ben daha iyisini yapabilirim” yaklaşımının korunması)

Eğer olayı, “Ödevi neden zamanında bitiremedim, böyle giderse öğretmenle aram bozulur” diye yorumlarsanız, gecikme sebepleriniz üzerinde düşünür, bunları ortadan kaldırarak çalışmaya ayırdığınız süreyi arttırabilirsiniz. Bunun sonunda da benzeri bir olay tekrarlanmaz, öğretmenle ilişkiniz gelişir.

Eğer olayı “Böyle gecikmeler sınava hazırlanmamı güçleştirir” diye yorumlarsanız, bu gecikmelere sebep olan engeller üzerinde düşünür, çalışma veriminizi düşüren sebepleri bulursunuz. Bunun sonunda da sınavlara daha kolay hazırlanırsınız ve eğitim başarınız yükselir.

Bir öğrencinin hayatında her gün defalarca meydana gelen bu basit örneklerden de anlaşılacağı gibi, herhangi bir olay çok çeşitli ve farklı davranışlara yol açabilir. Sizi gerilime sokan, sınav kaygınızı yükselten olayın kendisinin stres verici özelliği değil, olayı değerlendiriş biçiminizdir.

çoğunlukla stresi ve sınav kaygısını yaratan doğru ve akılcı olmayan düşünce biçimidir.

Bu açıklamalardan sonra, birçok kişi düşünce ve yaklaşım biçiminin uygulamalarına ve davranışlarına sebep olduğunu kabul etmekle beraber, çok az kimse öğrenmeyi zorlaştıran, başarıyı engelleyen sınav kaygısını azaltmanın mümkün olabileceğini kabul etmektedir. Çok kişi bunun için ya bir sihirli çözümden yarar beklemekte veya bütünüyle kendini kadere terk etmiş görünmektedir. Oysa olumsuz duygu ve davranışa yol açan düşünce biçimi “Zihinsel Düzenleme Tekniği” adını verdiğimiz bir yöntemle değiştirmek mümkündür. Bu tekniğin öğrenilmesi gerginliği azaltmak ve nispeten olumlu veya bunun mümkün olmadığı durumlarda nötr (tarafsız) bir duygu geliştirmek üzere düşüncelerin kontrol altında tutulmasını sağlar(Özer, 1990).

Grup üyelerine “Yaşadığınız bir olayı net bir şekilde düşünüp yazın, bu olaya verdiğiniz tepkileri ve son olarak da bu tepkilere neden olan düşünce ve yorumlarınızı yazın.” Şeklinde bir ev ödevi verilerek bir sonraki oturuma hazırlayıp getirmeleri istenir.

Kurabiye Hırsızı

Bir gece kadının bir bekliyordu havaalanında,
Daha epeyce zaman vardı uçağının kalkmasına.
Havaalanındaki dükkandan bir kitap ve
Bir paket kurabiye alıp, buldu kendisine oturacak bir yer.

Kendisini kitabına öyle kaptırmıştı ki, ama yine de
Yanında oturan adamın olabildiğince cüretkar bir şekilde
Aralarında duran paketten birer birer kurabiye
Aldığını gördü, ne kadar görmezden gelse de.

Bir taraftan kitabını okuyup, bir taraftan kurabiyesini yerken,
Gözü de saatteydi, kurabiye hırsızı yavaş yavaş tüketirken kurabiyelerini.
Kulağı saatin tik taklarında idi ama yine de engellemiyordu tik taklar
sinirlenmesini.
Düşünüyordu kendi kendine, Kibar bir insan olmasaydım, morartırdım şu
adamın gözlerini!

Her kurabiyeye uzandığında, adam da uzatıyordu elini.
Sonunda pakette tek kurabiye kalınca, ‘Bakalım şimdi ne yapacak?’ dedi kendi
kendine.
Adam yüzünde asabi bir gülümsemeyle
Uzandı son kurabiyeye ve böldü kurabiyeyi ikiye.

Yarisini kurabiyenin atarken ağzına, verdi diğer yarıyı kadına.
Kadın kapar gibi aldı kurabiyeyi adamın elinden ve
‘Aman Tanrım, ne cüretkar ve ne kaba bir adam,
Üstelik bir teşekkür bile etmiyor!’

Anımsamıyordu bu kadar sinirlendiğini hayatında,
Uçağının kalkacağı anons edilince bir iç çekti rahatlamayla.



**Topadı eşyalarını ve yürüdü çıkış kapısına,
Dörüp bakmadı bile 'kurabiye hırsızı'na.**

Uçağa bindi ve oturdu rahat koltuğuna,

Bölümüne kadar okunur. Sonra gruba ayağa kalkmaları ve kendilerine eş seçmeleri ve devamını istedikleri gibi eşleri ile oynamaları istenir. Rollerde neler hissettikleri paylaşılır.

Devamı okunur.

Sonra uzandı, bitmek üzere olan kitabına.

Çanasına elini uzatınca, gözleri açıldı şaşkınlıkla.

Duruyordu gözlerinin önünde bir paket kurabiye!

**Çaresizlik içinde inledi, 'Bunlar benim kurabiyelerimse eğer;
Ötekiler de onundu ve paylaştı benimle her bir kurabiyesini!'
Özür dilemek için çok geç kaldığını anladı üzüntüyle,
Kaba ve cüretkar olan, 'kurabiye hırsızı' kendisiydi işte.**

Valarie Cox

Slogan bulma 😊

Kullanılacak araç ve gereçler : Yazı tahtası, tebeşir,renkli kartonlar ve kalın gazlı boyalar.

Grup üyelerinden bu oturumu özetleyen kelimeler söylemeleri istenir ve lider bunları tahtaya yazar. Sonra grup üyelerinden 5 kişinin birer rakam söylemeleri istenir ve yazılan kelimeler yukarıdan aşağıya sayılarak söylenen rakamlara denk gelen kelimeler seçilir ve her grup üyesi bu kelimeleri kullanarak bu oturumu özetleyen anlamlı birer slogan bulmaya çalışır. Daha sonra herkes kendi sloganını gruba okur ve ortak bir slogan üzerinde uzlaşırlar. En son bu sloganı büyük bir kartona yazarlar ve çalışmaların yapıldığı mekanda uygun bir yere asarlar.

Gevşeme 😊

Pamuk Yatak 😊

Hafif bir müzik başlatılır ve lider yönergeyi yumuşak , rahatlatıcı bir ses tonuyla verir:

'Yere sırtüstü uzanın (ortam uygun değilse sandalyelerinde kendilerini rahat hissedebilecekleri bir biçimde oturmaları istenir) ve gözlerinizi kapatın. DİKKAT Grup lideri çalışmaya başlamadan gözlerini kaparmaktan rahatsız olup olmadığını kontrol eder eğer var ise çalışma boyunca gözlerinizi bir noktada sabitleyerek gözlerinizi açık kalabileceği bilgisini verir. Kollarınız bedeninizin iki yanında ve bacaklarınız dümdüz uzanmış, sizin için en rahat pozisyondasınız.



Yavaş yavaş burnunuzdan nefes alın ve karnınızın ciğerlerinizin hava ile dolu olduğunu hissedin. Şimdi nefesinizi yavaşça dışarı verin. Her nefesinizi verdiğinizde kendinizin rahatladığını düşünün, ve yere doğru çekildiğinizi hissedin. Oldukça hafifsiniz, Yumuşacık pamuklar üzerinde yattıyorsunuz. Güneşin sıcaklığını yüzünüzde ve bedeninizde hissedin. Pamukların yumuşaklığını kollarınızda , bacaklarınızda ve sırtınızda hissedin. Tüm bedeninizin yumuşacık olduğunu hafiflediğinizi ve yavaş yavaş pamukların arasına gömüldüğünü hissedin. Kendinizi dingin, sakin, hafif ve huzurlu hissediyorsunuz. Gevşediniz ve çok rahatladınız.

Müzik yavaşça kısılır ve tamamen kapatılır. Kendini hazır hissedenlerin gözlerini açmaları istenir.

İsteyenlerin bu çalışma sırasında hissettiklerini grupta paylaşmaları istenir ve paylaşımlardan sonra oturuma son verilir.



3. OTURUM (Hayatın Kontrolü Kimin Elinde)

Bir önceki oturumla ilgili paylaşımlar alınır.

Isınma 😊

Farklı Mekanlarda Yürüyüşler 😊

Grup üyelerinden ayağa kalkarak karışık olarak

yürümeleri istenir.Sonra;

- ! Buz gibi bir dereye çıplak ayakla
- ! Kaygan bir zeminde
- ! Kızgın kumda
- ! Dizlerine kadar gelen karda
- ! Çimlerin üzerinde
- ! Dikenli bir yolda çıplak ayakla
- ! Ayaklarını vuran bir ayakkabıyla
- ! Papatyalarla , dolu bir kırd
- ! Vitrinlere bakarak yürümeleri istenir.

Grup üyelerinden paylaşımlar alınır.

Kova:

Uygulama 😊

Grup üyelerinden ayağa kalkarak serbest bir şekilde dolaşmaları istenir."Şimdi elinizde boş bir kova olduğunu düşünün ve bu kovayı taşıyarak dolaşın" denir. Daha sonra bu kovanın dörtte birinin su ile dolu olduğunu düşünerek dolaşmaları istenir. Sonra yarısının, sonra dörtte üçünün ve son olarak da kovanın tümünün dolu olduğu söylenerek bu ağırlığı hissederek dolaşmaları istenir.

Neler hissettikleri sorulur ve paylaşımlar alınır.

Duygular ve İnançlar 😊

Uygulama:

Geçen hafta ile ve ödevlerle ilgili paylaşımlar alınarak olay, tepki ve sonuç arasındaki ilişkiler bir kez daha gözden geçirilir. Ödevler üzerinde tartışılırken "Hayatının kontrolünün kimin elinde olduğu" sezdirilir.

Başarı ve başarısızlıklarımızı, mutluluk ve mutsuzluklarımızı, verdiğimiz kararların sorumluluğunu kime ve neye yüklediğimize bakılır. Grup üyelerinin getirdiği örneklerle ilgili çalışmalar yapılır.



Örneğin ; bir öğretmeniyle ilgili kendisini sevmediği, kendisine taktığı ile ilgili bir düşüncesi olan bir öğrenci olduğunu varsayalım.”A öğretmenin öğrencileri arasında ayırım yapıyor, ben de sevmediği öğrencilerdenim. Oysa ilimlerine karşı çok sıcak ve sevecen.”

Bu durumda ilişkideki belirleyici tarafın kim olduğu ve yapabilecek bir şeyi olmadığını düşündüğünde kişinin kendisini ne denli çaresiz hissedeceği paylaşılr.

Yaşadığımız duyguların önceden sahip olduğumuz bilgi ve düşüncelerden kaynaklandığı tekrar vurgulanır. Daha önce bu öğretmenle ilgili edindiği bilgiler sorulur ve eğer olumlu bir bilgi edinmiş olsaydı tepkilerinin nasıl olacağı tartışılır.

En iyi yaptığım 5 şey 😊
Uygulama

Kullanılacak araç ve gereçler : Her bir grup üyesi için yarım A 4 kağıdı ve kalem.

Lider grup üyelerine yarım A 4 kağıdı ve kalem verir. En iyi yaptıkları 5 şeyi yazmaları istenir. Beş dakika süre verilir ve sürenin sonunda yazdıkların yanlarındaki grup üyesi ile paylaşmaları istenir. Daha sonra istekli olanların grupta paylaşabilecekleri söylenir (Psikososyal Okul Projesi, 1999).

Slogan bulma 😊

Kullanılacak araç ve gereçler : Yazı tahtası, tebeşir,renkli kartonlar ve kalın gazlı boyalar.

Grup üyelerinden bu oturumu özetleyen kelimeler söylemeleri istenir ve lider bunları tahtaya yazar. Sonra grup üyelerinden 5 kişinin birer rakam söylemeleri istenir ve yazılan kelimeler yukarıdan aşağıya sayılarak söylenen rakamlara denk gelen kelimeler seçilir ve her grup üyesi bu kelimeleri kullanarak bu oturumu özetleyen anlamlı birer slogan bulmaya çalışır.Daha sonra herkes kendi sloganını gruba okur ve ortak bir slogan üzerinde uzlaşırlar. En son bu sloganı büyük bir kartona yazarlar ve çalışmaların yapıldığı mekanda uygun bir yere asarlar.

Gevşeme 😊 (su sesi)

Grup üyelerinden ortam uygunsa yere uzanmaları, değilse rahat bir şekilde sandalyelerine oturmaları ve gözlerini kapatmaları istenir. Doğadan yağmur, su, dalga vb. seslerin olduğu bir müzik dinletilerek kendilerini mutlu ve güvende oldukları bir yerde hissetmeleri istenir. Bir süre sonra müzik yavaş yavaş kesilir ve hazır hissedenlerin gözlerini açarak neler hissettiklerini, nerelere gittikleri paylaşmaları söylenir.





ade: form ve kalem.

4. OTURUM

(Değerler ve İnançlar)

Amaç: Yaşantılarımızı değerler ve inançlarımızın ne kadar etkilediğini farketmek

Sorumlu Kim 😊

Amaç: Grup üyelerinin olaylar üzerindeki kontrollerinin ve sorumluluklarının farkına varmalarına yardımcı olmak.

Kullanılacak araç gereçler: Her grup üyesi için bir

Uygulama

Lider grup üyelerine Sorumlu Kim ? etkinliğinin formlarını dağıtıp (Ek 3) formun başındaki açıklamayı okuyarak formu doldurmalarını ister.

Daha sonra gruba aşağıdaki sorular yönlendirilerek grup etkileşimi başlatılır.

-Sadece sizin hatanızdan kaynaklanan bir madde işaretlediniz mi?

Örnekler verir misiniz ?

-Sadece başkalarından kaynaklanan bir madde işaretlediniz mi?

Örnekler verir misiniz ?

-Başınıza gelenlerin ne kadarından kendinizin sorumlu olduğunuzu düşünüyorsunuz?

-Sizden kaynaklanmadığını düşündüğünüz durumlarda yapabileceğiniz hiç bir şey yok muydu?

-Olaylar üzerindeki kontrolünüzün ne kadar olmasını isterdiniz?

Paylaşımlar sırasında öğrencilerin olaylar üzerindeki kontrollerinin düşündüklerinden daha fazla olduğunu ve sorumluluk almanın kişisel güçlerini artıracaklarını kavramaları sağlanmaya çalışılır.

Dıştan Gelen Yüklemeler 😊

Uygulama

Grup üyeleri ayağa kalkıp, herkesin yüzü aynı yöne dönük olacak şekilde sıralanırlar. Lider, "Bugüne kadar anne, baba, öğretmeniniz tarafından size söylenip söylenmediğine dikkat etmenizi istediğim birkaç cümle söyleyeceğim. Eğer bu cümleler içinde daha önce size yöneltilmiş ya da söylenmiş olan varsa bir adım öne gelmenizi istiyorum."

"Beceriklisin"

"Kavgacısın"

"Uysalsın"

"Zekisin"

"Duygusalsın"

"Dikkatsizsin"

"Mükemmelsin"

"Sakarsın"

"Dikkatlisin"

“Sorumsuzsun”
“Yakışıklısın”
“Güçlüsün”
“Beceriksizsin”
“Tembelsin”
“Yeteneklisin”

Bu özellikler sıralandıktan sonra, hala yerinde duran grup üyesi olursa, “Ekleme istediğiniz bir özellik var mı?” diye sorulur.

Bu özellikler sıralanarak gruptaki hareket gözlemlenir. Üyelerin yerlerine turmasından sonra paylaşım alınır. Bu özelliklerin gerçekten kendilerine ait olup olmadığına ve ne kadar kendi ihtiyaçları olduğuna ya da ne kadarının dıştan gelen yüklemeler nedeniyle kendilerini etkilediğine bakmaları istenir(Turna, 2002).

Eizim Yaptığımız Yüklemeler 😊

Uygulama

Kullanılacak Araç Gereçler: Cümlelerin yazılı olduğu kağıtlar, tahta ve tahta kalemi.

Lider aşağıda belirtilen cümlelerin yazılı olduğu kağıtları ortaya koyar. Grup üyelerinden, bu cümleleri okuyarak kendilerine uygun olduğunu düşündüğü cümle ya da cümleleri almalarını ister. Yerlerine oturduktan sonra, grup üyelerinden aldıkları cümleleri gruba okumalarını ister.

- Öğretmen beni deli ediyor
- Arkadaşım beni çok sevindirdi.
- Sınavlar beni perişan etti.
- Tatilimi berbat etti.
- Müdür onları korkuttu.
- İçimi kararttın.
- Annem beni kızdırdı.
- Babam beni çıldırttı.
- Öğretmen bu konuyu iyi anlatamadı.
- Sınav sırasında çok gürültü vardı.
- Sorular çok zordu.
- Öğretmen bana taktı, ne kadar çalışırsam çalışayım beni geçirmeyecek.
- Okusam ne olur, herkes işsiz.

Lider, grup üyelerine “Bu cümlelerin ortak özelliği nedir?” sorusunu yöneltir ve gruptan cevapları alır. Lider, grup üyelerinin verilen durumlarda kendi rolünün ya da etkilerinin farkına varmalarını sağlamak amacıyla yönlendirir.

Daha sonra, lider tahtaya;

A. Olay

B. Bilgi ve inançlardan oluşan algılar

C. Duygu ve tepkilerimiz olarak ortaya çıkan sonuç” cümlelerini yazar.

Lider, “Okuduğunuz cümlelerde sadece olay ve sonuç var. Olaydan etkilenen kişinin algıları, düşünceleri, yorumları göz önüne alınmıyor. Yani



olaı yaşıyan kişinin hiçbir gücü yokmuş ve ne olursa olsun, kim olursa olsun o daydan aynı şekilde etkilenecekmiş gibi bir durum söz konusudur.” Şeklinde bilgi verir.

Denge😊

Uygulama

Lider grup üyelerinden serbest dolaşmalarını ve Ayakkabı Kardeşliği yöntemi ile birer eş seçmelerini ister. (Ayakkabılarına bakarak kendi ayakkabısına en benzeyen grup üyesi ile eş olmaları.)

kili eşlerden sırt sırta durmaları, kollarını birbirlerine geçirmeleri ve sırasıyla birbirlerini kaldırmaları istenir.(Grup üyelerinden belinden vb. rahatsız olan varsa bu etkinliğe katılmaması sağlanır.)

Lider grup üyelerinden bir önceki etkinlikteki eşleri ile karşılıklı el ele tutuşarak birbirlerini çekmelerini ,kendilerini rahat hissedecekleri bir durumda denge sağlamalarını ister.

Gücümüz😊

Uygulama

Lider grup üyelerinden bir önceki etkinlikteki eşlerin karşılıklı durmaları ve önce bir eşten ellerini karşısındakinin omuzlarına koyarak bütün gücü ile bastırmasını ve diğer eşten de direnmesini ister.

Daha sonra eşlerin rol değişerek aynı etkinliği yapmaları istenir.

Lider, grup üyelerinden paylaşımlarını alır ve “Kimse, siz istemeden izin vermedensizi yıkamaz, deviremez.” der.

Slogan bulma😊

Kullanılacak araç ve gereçler : Yazı tahtası, tebeşir, renkli kartonlar ve kalın gazlı boyalar.

Grup üyelerinden bu oturumu özetleyen kelimeler söylemeleri istenir ve lider bunları tahtaya yazar. Sonra grup üyelerinden 5 kişinin birer rakam söylemeleri istenir ve yazılan kelimeler yukarıdan aşağıya sayılarak söylenen rakamlara denk gelen kelimeler seçilir ve her grup üyesi bu kelimeleri kullanarak bu oturumu özetleyen anlamlı birer slogan bulmaya çalışır. Daha sonra herkes kendi sloganını gruba okur ve ortak bir slogan üzerinde uzlaşırlar. En son bu sloganı büyük bir kartona yazarlar ve çalışmaların yapıldığı mekanda uygun bir yere asarlar.

Gevşeme😊

Hafif bir müzik paçası eşliğinde katılımcılardan hayal kurmaları ve kendilerini iyi hissedecekleri farklı bir şey(istedikleri canlı cansız herşey olabilir) olarak hayal etmeleri istenir. Bir süre seçtikleri şey rolünü hissedip yaşamalarına zaman tanınır.





5. OTURUM (Amaçlar ve Öncelikler)

Bir önceki oturum ile ilgili paylaşımlar alınır.

Amaç: Grup üyelerinin şu anki hayat amaçlarını ve bu amaçlarına dönük önceliklerini fark ettirmek.

Kullanılacak araç gereçler:

Isınma

10'a kadar sayan daire 😊

Uygulama

Lider, grup üyelerinin ayağa kalkmalarını ve sırtları dönük halde daire olmalarını ister. Gruptan 1'den 10'a kadar (grup 10 kişiyse 10'a kadar, 8 kişiyse 8'e kadar) ardışık saymalarını ister. 2 kişi veya 3 kişi aynı anda bir rakamı söylerse oyun yeniden başlatılır. Tam olarak sayıldığında oyun tamamlanmış olur (Macy ve diğer, 1999).

10 yıl sonra 😊

Kullanılacak araç gereçler: Kağıt, kalem

Uygulama:

Lider, "Gözlerinizi kapatın, rahatça arkanıza yaslanın. Kendinizi 10 yıl sonra nasıl bir yerde hayal ediyorsunuz. Neredesiniz? Kiminlesiniz? Ne yapıyorsunuz? Nasıl bir çevrede yaşıyorsunuz?" der ve düşünmeleri için 1-2 dakika bekler. Daha sonra, "Hiçbir tartışma ve yorumlamaya girmeden sadece aklınıza gelenleri yazın. (En az 5 madde) Mutluluk, sevgi, başarı gibi soyut kavramları listenize almak yerine bu kavramlarla neyi kastediyorsanız onu yazın. Yani listenizde üzerinde doğrudan çalışılabilir, ölçülebilir somut kavramlar olsun." (Paylaşım sırasında soyut kavramlarla karşılaşıldığında somutlamaları istenir.)

Bu çalışmanın sonucunda her bir üyenin hayat amaçları listesi oluşmuş olur.

Daha sonra Lider, "Gözlerinizi kapatın, rahatça arkanıza yaslanın. Önünüzdeki 1 yıl içinde gerçekleştirmek istediğiniz hedefleriniz nelerdir?"

Hangi hedeflerinize ulaşmak sizde geçen bir yılın verimli bir yıl olduğu duygusunu uyandırır?

Önünüzdeki bir yıl içinde gerçekleştirmek istediğiniz hedefler sizi uzun vadeli amacınıza götürecek mi? " deyip düşünmelerini ve ardından dağıtılan kağıtlara yazmalarını ister.



Böylece "1 yıllık" amaçlar listesi oluşmuş olur.
Bu konu grup üyeleri ile paylaşılıp tartışılır.

Lider grup üyelerinin "Gelecek ay yapmaları gerekenleri, ders önceliklerini, dinlenme, eğlence ve katılmak istedikleri sosyal etkinlikleri yazmalarını ister.

Böylece "1 aylık" amaçlar oluşmuş olur.

Lider, "Önümüzdeki 1 ay içinde gerçekleştirmek istediğiniz hedefler sizi 1 yıl sonraki hedefinize götürecektir mi?" diyerek düşüncelerini ve ardından grupla paylaşımlarını ister.

Lider, grup üyelerinden çıkardıkları her bir listedeki maddeleri (Hayat amaçları, 1 yıllık amaç ve 1 aylık amaç) önem sırasına göre sıralamalarını ister.

Yapılan sıralama sonucunda;

1. En Önemli Grup: Bu maddeler istek sıralamasında en önde yer alan temel isteklerdir.
2. Orta Derecede En Önemli Grup: Önemli olmakla birlikte bir süre için bir kenara bırakılabilecek olan isteklerdir.
3. Alt Grup: Bir kenara bırakıldıklarında herhangi bir sakınca doğurmayacak isteklerdir.

lider, grup üyelerinden listelerinin en üstünde yer alan en üst ikişer maddeyi

birleştirerek AMAÇ PLAN CETVELİ oluşturmalarını ister.

İsteyen grup üyelerinin grupla paylaşmaları sağlanır ve grup üyelerinden aşağıdaki soruları cevaplayarak haftaya gelirken getirmelerini ister.

"Bu hafta yaptığınız çalışmalar sizin aylık hedeflerinizden bir kısmına da ulaşmanızı sağlıyor mu?

Bu gün haftalık hedeflerinizden bazılarını gerçekleştirmek için zaman ayırdınız mı? Yani her gün yaptıklarınızla amaçlarınıza doğru adım atıyor musunuz?(Baltaş, 1995)

Slogan bulma 😊

Kullanılacak araç ve gereçler : Yazı tahtası, tebeşir, renkli kartonlar ve kalın gazlı boyalar.

Grup üyelerinden bu oturumu özetleyen kelimeler söylemeleri istenir ve lider bunları tahtaya yazar. Sonra grup üyelerinden 5 kişinin birer rakam söylemeleri istenir ve yazılan kelimeler yukarıdan aşağıya sayılarak söylenen rakamlara denk gelen kelimeler seçilir ve her grup üyesi bu kelimeleri kullanarak bu oturumu özetleyen anlamlı birer slogan bulmaya çalışır. Daha sonra herkes kendi sloganını gruba okur ve ortak bir slogan üzerinde uzlaşırlar. En son bu sloganı büyük bir kartona yazarlar ve çalışmaların yapıldığı mekanda uygun bir yere asarlar.

Gevşeme 😊

Yıldız toplama:

Grup üyelerinden ayağa kalkmaları ve çember şeklinde dizilmeleri istenir. Burunlarından derin bir nefes almaları ve bu sırada elleriyle ulaşabilecekleri en yüksek noktaya uzanmaları ve gökyüzündeki yıldızı ellerine almaları istenir. Birkaç saniye nefesini tuttuktan sonra nefeslerini yavaşça vererek ellerindeki



Yıldızı yerdeki sepete koymaları istenir. Birkaç kez tekrarlandıktan sonra oturuma son verilir.



6. OTURUM

(Amaca Ulaşmada Basamaklar)

Bir önceki oturumun paylaşımı ve ödevlerin konuşulması.

Isınma

Eşini Sesinden Bul 😊

Grup ikişerli olur. Eşler aralarında ortak bir ses tespit ederler. Odanın içinde gözleri kapalı dolaşarak eşlerin birbirlerini ortak

seslerinden bulmaları istenir. Tüm eşler birbirini bulduğunda çalışma sonlandırılır ve paylaşımlar alınır.

Çalışma Davranışı 😊

Uygulama

Grup üyelerine çalışmaya başlamalarını ve çalışmayı sürdürmelerini güçleştiren sebepler sorulur. İlk olarak çalışmayı güçleştiren faktörler konusunda akıllarına geleni söylemeleri istenir.

Muhtemel cevapları şu başlıklar altında toplamak mümkündür.

- Başka şeyler yapmayı istemek
- Ses, başka insanların varlığı vb. gibi dikkat dağıtıcı faktörler,
- Çalışılması gereken konuyu sevmemek veya bilmemek,
- (anlamamış olmak)
- Çalışılacak konuyla ilgili kitap ve malzemeyi bir araya getirememek,
- Dağınık bir masa,
- Yapmak zorunda olunan başka işlerin hatırlanması,

Lider grup üyelerine 'Ders başında geçirmeyi planladıkları zamandan en iyi şekilde yararlanmanın çalışma odasının, masasının organize edilmesi ve çalışmayı kolaylaştıracak çevre şartlarının oluşturulmasıyla mümkündür' der.

Çalışma Ortamı

Lider, Uygun çalışma (İdeal çalışma) ortamı nasıl olmalıdır?' diye sorar. Gelen cevaplar paylaşılır ve Çalışma ortamına ilişkin düzenlemeler (Ek 4 Baltaş, 1995) programı birlikte oluşturulur. (Bilgi verirken çok kesin ifadeler kullanmaktan kaçınmalıdır. Çalışma ortamlarında bir değişiklik yapacaklarsa, bunu kendi istekleriyle yapmalarının mümkün olduğu unutulmamalıdır. Özellikle posterler konusu lisedeki gençler için büyük önem taşır. Bu konuda çok yumuşak bir yaklaşım gösterilmelidir.)

Etkin Dinleme

Lider grup üyelerine " Etkin dinlemenin ders başarısındaki öneminin ne olduğunu sorar. Gelen cevaplar paylaşılır ve İyi dinlemek ve not almak sadece eğitimin değil, hayat başarısının da temel taşıdır mesajı verilir. (Ek 5 Baltaş, 1995) Etkin dinleme programı birlikte oluşturulur.



Etkin Okuma

Lider grup üyelerine “okumanın öğrenmede verimi nasıl arttıracığını, sınavlara hazırlanmayı nasıl kolaylaştıracağını ve başarılarını ne yönde etkileyeceğini” sorar. Gelen cevaplar paylaşılır ve etkin okuma programı birlikte oluşturulur. (Ek 6 Baltaş, 1995)

Tekrar

Lider grup üyelerine “ tekrar etmenin başarılarını nasıl etkileyebileceğini ” sorar. Gelen cevaplar paylaşılır. Tekrarın önemi vurgulanır. Aşağıdaki bilgi verilir.

İnsanlar 20 dakika içinde öğrendiklerinin yarısına yakın bir bölümünü unutmakta, bir saat içinde ise öğrendiklerinin ancak % 30’ unu koruyabilmektedir. Tam olarak anladığınıza inandığınız bir dersten sonra bile tekrar yapmadığınızda aklınızda dinlediğinizin ne kadarının kaldığına siz karar verebilirsiniz.

Dikkat

Lider grup üyelerine bazen çok iyi hazırlandıkları çalışmalarda bile dikkatsizlik sebebiyle hata yapıp yapmadıklarını sorar. Paylaşımlar alındıktan sonra Lider grup üyelerine daha önceden hazırlayıp çoğalttığı Yönergelere izleyebiliyor musunuz? testi verir. Grup üyelerinin birbirleriyle konuşmadan yönergeyi okumalarını ve cevaplamalarını ister.Çalışma bittikten sonra paylaşım yapılır. (Ek 7 Baltaş, 1995)

Şimdiye kadar denemediğiniz, etkili çalışma yöntemleri nelerdir? (Yazmaları ve paylaşımları istenir.)



Slogan bulma 😊

Kullanılacak araç ve gereçler : Yazı tahtası, tebeşir,renkli kartonlar ve kalın gazlı boyalar.

Grup üyelerinden bu oturumu özetleyen kelimeler söylemeleri istenir ve lider bunları tahtaya yazar.Sonra grup üyelerinden 5 kişinin birer rakam söylemeleri istenir ve yazılan kelimeler yukarıdan aşağıya sayılarak söylenen rakamlara denk gelen kelimeler seçilir ve her grup üyesi bu kelimeleri kullanarak bu oturumu özetleyen anlamlı birer slogan bulmaya çalışır.Daha sonra herkes kendi sloganını gruba okur ve ortak bir slogan üzerinde uzlaşırlar. En son bu sloganı büyük bir kartona yazarlar ve çalışmaların yapıldığı mekanda uygun bir yere asarlar.

Gevşeme 😊

Güvenlik çemberi 😊

Lider grup üyelerinden ayağa kalkarak el ele tutuşup çember şeklinde dizilmelerini ister. Rahatlatıcı müzik eşliğinde gözleri kapalı olarak hafifçe sallanmalarını ister.

Lider gözleri açık olarak grubun içinde yer alır ve grup üyelerini bazen ortaya doğru, bazen de çemberin kenarına doğru yönlendirir.





7. OTURUM (Zaman Yönetimi)

Isınma 😊

Eşini bul otur :

Hareketli müzik parçaları içeren bir kaset çalınırken grup üyelerinden ikişerli eş olmaları istenir. Eşlerinden ayrı olarak dans etmeleri ve müzik durduğunda eşlerinin elinden tutarak yere karşılıklı olarak çömelmeleri istenir. Ayakta kalan ya da eşini bulamayan grup oyun dışında kalır.

Çalışmayı Etkileyen Bahaneler Listesi

“Çalışmak istiyorum da çalışamıyorum.”

Bu cümleyi daha önce içinizde hiç duydunuz mu?

Gelecek cevaplar ağırlıklı olarak şu şekilde olacaktır.

- Çalışmam gerektiğini biliyorum ama çalışamıyorum.
- Kitabımı açıyorum ve kitaba bakarak öyle oturuyorum.
- Bilmiyorum neden bir türlü dersin başına oturamıyorum.

Çalışmaya başlamanın bu öğrencilere zor gelmesinin nedenleri şunlardır.

- Çalışmayı sevmemek
- O dersi veya konuyu sevmemek
- Başka bir şey yapmak istemek
- Başarısız olmaktan korkmak

Çalışmayı sevmiyorum diyen öğrenciler büyük olasılıkla gerçekte kendi istekleri olmayan amaçlar için çalışmaya zorlanmaktadır. Anne-baba ya da arkadaş etkisi söz konusudur. Bir başkasının amacı için insan ne kadar gayret harcar?

Bu aşamada kendi ihtiyaçlarına cevap verdiğine tekrar bakılır.

Uygulama

Zamanlarını nerede ve nasıl geçirdiklerine ait resim yapma (Bir gününüzü nasıl ve nerede geçirdiğinizi, neler yaptığınızı derseniz birkaç resimle anlatınız.)

- Zaman Hırsızları, gruptan zamanlarını çalan, ders çalışmalarını engelleyen etkinlikleri söylemeleri istenir ve tahtaya yazılır. (İç kaynak-Dış kaynak)
 - TV
 - Telefon
 - Sokakta oyun
 - Hayaller
 - Endişeler
 - Posterler
 - Gürültü
 - Kardeş
 - Misafir
 - Ayrı oda olmaması

Bunları nasıl kontrol altına alabiliriz- Plan yaparak kontrol altına alabiliriz. Lider grup üyelerinin bir günlerini nasıl geçirdiklerini düşünmelerini ister. Gün içinde yaptıkları ve

Bu program içinde günün bütün aktivitelerini kapsayacak şekilde saatlere bölerek hazırlanmasının önemi vurgulanır. Ders çalışma, (çalışılacak konuların bölünmesi, anlatılanların tekrarı) yemek yeme, TV izleme, oyun oynama, uyku vb. tüm yaşam aktivitelerinin yer almasının önemi belirtilir.

- Ali'yi tanıyor musunuz? (Ek 8 Baltaş, 1995) Okunur ve düşünceleri paylaşmaları istenir.
- Örnek planı hazırlama (Grupta üyelerin katılımı ile bir örnek plan hazırlanır, görüşler paylaşılır.)
- Ödev (Plan yaparak yaptıkları planlarını getirme)



Slogan bulma 😊

Kullanılacak araç ve gereçler : Yazı tahtası, tebeşir, renkli kartonlar ve kalın gazlı boyalar.

Grup üyelerinden bu oturumu özetleyen kelimeler söylemeleri istenir ve lider bunları tahtaya yazar. Sonra grup üyelerinden 5 kişinin birer rakam söylemeleri istenir ve yazılan kelimeler yukarıdan aşağıya sayılarak söylenen rakamlara denk gelen kelimeler seçilir ve her grup üyesi bu kelimeleri

kullanarak bu oturumu özetleyen anlamlı birer slogan bulmaya çalışır. Daha sonra herkes kendi sloganını gruba okur ve ortak bir slogan üzerinde uzlaşırlar. En son bu sloganı büyük bir kartona yazarlar ve çalışmaların yapıldığı mekanda uygun bir yere asarlar.

Gevşeme

Gevşeme (Zihinsel tatil)

Grup üyelerine uygunsa yere oturmaları veya sandalyelerinde en rahat oturacakları pozisyonu almaları istenir. Her grup üyesi için yeterince yer varsa isteyenler uzanabilirler. Gözlerini kapatmaktan rahatsız olan varsa sabit bir noktaya gözlerini kapatmadan bakabileceği belirtilerek çalışmaya başlanır. Mümkün olduğunda yumuşak ve sakin bir ses tonu kullanılarak yönergeler verilir. Kendilerini olmaktan keyif aldıkları bir yerde hayal etmeleri istenir. Hava istedikleri ve onları mutlu edecek sıcaklıkta, ışıktaki canlılıkta olduğu belirtilir. Ortamda sevdikleri renk hakim, sevdikleri bir müziği dinliyorlar, sevdikleri koku ve kokular ortama hakim olduğu, istediklere herşeye dokunabilecekleri belirtilerek kendi hayallerini oluşturmaları istenir. Hafif bir müzik çalışmaya eşlik edebilir. Bir yaklaşık 5-6 dakika o sahnelerine yaşamaları ve hissetmeleri sağlandıktan sonra çalışma sonlandırılır. Mümkün olduğunca 5 duyuyu kullanabileceğimiz yönergeler vererek ortamın yaşanması sağlanmalıdır.





8 OTURUM (Programın Değerlendirilmesi)

Isınma

Ealon Oyunu 😊

Teybe hareketli bir müzik konulur ve grup üyelerinin serbestçe dans emelleri istenir. Daha önce hazırlanmış olan bir balon verilerek dans ederken eden ele dolaştırmaları istenir. Müzik durduğunda balon kimde kalırsa oyun dışında kalır.

Bardak Oyunu 😊

Lider grup üyelerinden çember şeklinde dizlerinin üzerine oturmalarını ister. Üyelere birer tane plastik bardak verilerek ters çevirerek önlerine koymaları istenir. Lider el çırdığında üyeler önlerindeki bardağı kaldırarak sağ tarafındaki üyenin önüne koyarlar. Bir süre devam ettikten sonra oturuma son verilir.

Programın Değerlendirilmesi (Öğrenciler tarafından yapılması istenir)

Uygulama

Tahtaya başında kocaman şapka ,elinde sepet olan bir kız resmi çizilir. Grup üyelerinden gelen olumsuz geri bildirimlerde kızın yanaklarına kırmızı kalem ile çiller konur. Olumlu geri bildirimlerde şapkasına çiçekler konur, gelen önerilerde eldeki sepetin içine tomurcuk güller yerleştirilir.

Değerlendirme formu (Ek 9)

Sevgi bombardımanı

Uygulama

Grup üyeleri U şeklinde oturur. Bir boş sandalye grubun karşısına yerleştirilir ve grup üyeleri sırayla sandalyeye otururlar ve sandalyeye oturan grup üyesi ile ilgili fark ettikleri olumlu özellikleri sayarlar.



EK3

Çalışma Ortamına İlişkin Düzenlemeler

Her ne kadar herkese tam anlamıyla uyan bir çalışma ortamı modeli ortaya konamasa da, çalışma odasının döşenme biçiminin ve içindeki eşyaların ilgilive dikkati etkilediği bilinir. Aynı şekilde ses, başka insanların varlığı, radyo, televizyon ve el altında gazetelerin bulunmasının çalışmayı engellediği araştırmalarla ortaya konmuştur.

Çalışma Odası ve Masası

- Eğer mümkünse çalışma odası özel olarak döşenmelidir. Çalışma masası camın hemen yanında olmamalı, böylece çalışan kişinin yazın sıcaktan, kışın soğuktan etkilenmesi önlenmelidir.

- Gün ışığı tercihen karşıdan gelmeli, böylece çalışan kişinin gölgesi çalışma malzemesinin üzerine düşmemelidir.

- Çalışma odası iyi havalanmalıdır. Çünkü havadaki oksijenin azalması, gerginliğe yol açar ve bu durum da baş ağrısı gibi öğrenmeyi güçleştiren birçok etkinin doğmasına sebep olur.

Sandalye

- Bazı insanların çalışmaktan özellikle hoşlandıkları bir masaları ve sandalyeleri veya koltukları vardır. Sandalye veya koltuğun çok rahat olmaması daha yerindedir. Sandalye, çalışma odası için koltuktan daha uygun bir eşyadır. Çünkü koltuk fazla gevşemeye yol açarak öğrenmeyi güçleştirebilir. Sandalye seçiminde standart ölçülerin dışına çıkılabilir ve uygun yükseklik öğrencinin boyuna göre ayarlanabilir. Bu özellikle ilkökul çocukları için önem taşır.

Sessizlik

- Çalışma odası sessiz olmalıdır. Gençler arasında yaygın tutum, 'ders çalışırken müzik dinlemektir. Kendilerine sorulduğunda müzik dinlemelerinin çalışmalarına engel olmadığını, tam tersine daha kolay öğrendiklerini söylemektedirler.

Posterler

- Öğrenciye ait oda, onun egemenlik alanıdır. Oraya kimsenin karışmaması, çocuğun veya gencin bu odada bağımsızlığını rahat rahat yaşaması yerindedir. Bunun için de genç odasını istediği gibi düzenler, duvarlara istediği resim, afiş ve posterleri yapıştırır. Bu onun en doğal hakkıdır. Ancak bu durumun doğurduğu en önemli sakınca aynı ortamda ders çalışırken ortaya çıkmaktadır. Çünkü özellikle duvarlara asılı olan poster, afiş, resim gibi gencin zevkini, özlmlerini ve iç dünyasını yansıtan öğeler öğrenci kafasını kaldırdığı anda onu alıp hayal dünyasına götürür, dersten kopmasına sebep olur ve değerli zamanının ziyan olmasına yol açar.

Bu sebeple ders çalışılan ortamın, insana mümkün olduğu kadar az çağrışım yaptıracak şekilde düzenlenmesinde yarar vardır. Bunun için de, gencin egemenlik alanı içindeki düzenlemeyi kendisinin gönüllü olarak yapması, yoğun çalışma dönemi geride kaldıktan sonra poster ve afişlerini dilediği gibi sergilemesi yararlıdır.



Çalışma Köşesi

Herkes bağımsız bir çalışma odasına sahip olacak kadar şanslı olmayabilir. Ö zaman da bir çalışma köşesi düzenlemek çok yerindedir. Çalışma köşesinin sahip olması gereken sıcaklık, ses, ışık gibi özellikler daha önce belirtilmişti. Burada üzerinde durulacak olan bir çalışma köşesinin sahip olması gereken asgari niteliklerdir.

- Bir çalışma köşesi en az üzerinde yazı yazılabilecek bir masa ve yanında çalışma sırasında el altında bulunması gerekli olan kitapların, notların, kağıtların, kalemlerin vb. malzemenin konabileceği bir ilave alandan oluşur.

- Bu konuda en önemli nokta çalışma köşesinde – daha farklı işlerde de kullanılıyorsa- *çalışmaya başlarken mutlaka temel bir değişiklik yapılması gereğidir.* Örneğin yemek masası çalışma masası olarak kullanılıyorsa, 'mutlaka örtüsü değiştirilmelidir. Mümkünse masanın yeri de değiştirilebilir ve üzerine bir çiçek koyulabilir; masanın örtüsünün değiştirilmesiyle beraber bir de lamba eklenmesi de masanın artık farklı bir amaçla kullanılacağı konusunda ' uyarıcı' rolü oynar.

Çalışma masası sadece çalışmak içindir

- Çalışmayı, çalışma için ayrılmış alanın dışına kaydırmamak yararlıdır. Bir odada çalışmak, koltuğa geçerek ' tekrar yapmak' yerine, bütün bu faaliyetleri çalışma masasında ve sandalye üzerinde yapmakta yarar vardır.

- Eğer çalışma sırasında dikkatiniz dağılır, hayale dalarsanız yapılacak şey derhal çalışma masasını terk etmektir.

Çalışma ortamına ait düzenlemelerin can alıcı noktası, belirli bir çalışma alanı ile çalışma davranışı arasında şartlı refleks türünden bir ilişki kurmaktır.

Genç bir insan hayal de kurar, çalışırken yorulur ve uykuya da dalar. Ancak bunları yatak, koltuk gibi ait oldukları yerlerde yapmak, sonra da tekrar çalışma ortamına dönmek, daha sonraki uygulamalarda çalışmak için ayrılan zamandan en iyi biçimde yararlanmayı mümkün kılar. Çünkü böyle bir alışkanlık kazanıldığı takdirde çalışma ortamına dönmek kendiliğinden çalışma davranışını başlatır. Bu durumda çalışma masasına oturmak, çalışmaya başlamak için 'uyarıcı' görevi görür ve çalışmayı başlatır.

- Çalışma masasının her çalışmadan sonra düzenlenmesi, bir sonraki çalışmaya başlamayı kolaylaştırır. Dağınık bir masada çalışmaya başlamak zordur ve çalışma için ayrılmış değerli zamanın bir önceki çalışmadan kalan malzemeye ilgili gereksiz ayrıntılara harcanmasına yol açar.

- Çalışmaya başlamadan önce, çalışma sırasında gerekecek her türlü malzemenin el altında bulundurulması son derece yararlıdır. Böylece ders başladıktan sonra ders başından kalkmayı gerektirecek kopmalar önlenmiş olur. Çalışmayı bıraktıktan sonra aynı noktadan çalışmaya başlamak mümkün değildir. Mutlaka zihnin uyumu için bir süreye ihtiyaç vardır. Bu sebeple kopmaları önleyecek tedbirleri önceden almak verimi yükseltir.



EK 1

Etkin Dinleme

İyi not tutmanın anahtarı iyi dinlemektir. Size anlatılanları duymanızın, onları dinlemiş olduğunuz anlamına geldiğini bilirsiniz. Aşağıda etkin bir dinleyici olmanızı sağlayacak 6 basamaktan oluşan İFİKAN adlı bir yaklaşım anlatılmaktadır.

İ → İleriye bak

F → Fikirler

İ → İşaretler

K → Katıl

A → Araştır

N → Not tut

İleriye bak : Dersi dinlerken öğretmenin anlatmakta olduğundan kalkarak, daha sonra söyleyeceğini önceden tahmin etmeye çalışın. Bunun dört yararı vardır.

- Uyanık kalırsınız.
- Dikkat kopmalarını önler, dikkatinizi sürdürürsünüz.
- Aktif katılımда bulunursunuz.
- Motivasyonunuz artar.

Üç aşamada “ ileriye bak”mak mümkündür.

- O gün öğreneceğiniz konuları önceden okuyun. Bu size dersi dersten sonra daha iyi hatırlamanıza imkan verir.
- Dersten önce konuları okurken cevaplandırılmasını isteyeceğiniz soruların neler olabileceğini düşünün.
- Eğer yukarıda anlatıldığı gibi bir ön hazırlık yapmış olmasanız bile, dersi dinlerken, öğretmenin daha sonra ne söyleyeceğini düşünün. Öğretmenin anlattıklarını göz önüne alarak, bir sonraki aşamada neyin gelebileceği konusunda fikir yürütün. Eğer öğretmen sizin düşündüğünüzü söylememiş bile olsa, zihninizi konu etrafında yoğunlaştırdığınız için dersi daha iyi anlar, sonra daha çok şey hatırlarsınız.

Fikirler : Önemli fikirlere kulak kabartmanız gerektiğini hatırlatır. Ders konusu, bir konunun temelini oluşturan belirli fikirleri içerir. Bu fikirlerin neler olduğuna dikkat edin. Genellikle anahtar fikirler örneklerle, açıklamalarla, kanıtlarla desteklenir ve sık sık tekrarlanır. Kendinize sürekli olarak şu soruları sorarak anahtar fikirleri bulabilirsiniz:

Burada temel fikir nedir?

Yeni bir fikir mi?

Öğretmenin bu örneği vermesinin sebebi ne?

Öğretmenin bu anlattığı neyi ortaya koyuyor?

Bu sorularla anahtar fikirleri, temel fikir ve kavramları bulmanız mümkün olacaktır. Bir süre sonra ise anahtar fikirlerin tekrar tekrar geçtiğini göreceksiniz.

Bir ders sırasında anlatılan bir çok şeyin, az sayıdaki anahtar fikir ve temel kavramı ortaya koymak ve bunları desteklemek için tekrarlandığını fark edeceksiniz.



İşaretler : Okul bir oyundur. Bu oyunun kurallarını bilerek ve buna uyarak oynarsanız hem başarılı olur, hem de bu oyundan zevk alırsınız; işte öğretmenlerin işaretlerine karşı dikkatli ve uyanık olmak okul oyununun en zevkli yönlerinden biridir.

Bir öğretmen hemen hiç bir zaman açık açık “ Bu sınav sorusudur” demez. Ancak bir konunun önemli bir noktasını anlatırken belirli kelimeler kullanarak veya ses tonunda farklılıklar yaratarak size ip ucu anlamına gelecek işaretler verir.

Bu işaretlere örnek olarak şunlar sıralanabilir:

- Önemli
- Başlıca
- Can alıcı
- Şunu unutmayın ki
- Burada esas fikir...

Eğer öğretmen ana fikri destekleyici kanıtlar veriyorsa muhtemelen şu kelimelerle işaret edecektir:

- Örneğin
- Bunun tersine
- Aynı zamanda
- Benzer şekilde
- Buna ek olarak

Öğretmeniniz önemli bir açıklama yapacaksa şöyle diyecektir:

- “Bunun üç sebebi vardır...” Bu nokta öğretmeninizin açıklama yapmak üzere olduğu anlamına gelir. Burada siz zihninizden bu sebepleri bulmaya çalışabilir ve öğretmenin söyleyeceklerini not etmeye hazır olabilirsiniz.

Son bölümler ve özetler içinse şu işaretlerin kullanılması muhtemeldir:

- Çoğunlukla
- Sonuç olarak
- Bu sebeple
- Böylece görüyorsunuz ki
- Özetle

Bu işaretlere dikkat ederseniz, bir sınavda hangi soruların sorulacağını önceden bilerek girersiniz.

Katıl : Aktif bir dinleyici olabilmek aynı zamanda eldeki imkanlardan en iyi biçimde yararlanmayı gerektirir. Bunun için yapmanız gerekenler şöyle sıralanabilir.

- Derse zamanında gelin.
- Görebileceğiniz, duyabileceğiniz, görülebileceğiniz ve duyulabileceğiniz bir yerde oturun.
- Öğretmenin söylediklerini yalnız içinizden tekrar ederek veya söylediklerini yazarak değil, aynı zamanda başınızı sallayarak, gülümseyerek, anlamadığınız zaman kaşınızı çatarak, şakalarına gülerek tepki gösterin.

Öğretmene tepkide bulunarak ve onu cesaretlendirerek, dinleyeceğiniz dersin kalitesini yükseltmek önemli ölçüde sizin elinizdedir.



Aratır:

- Öğretmene konu ile ilgili soru sorun.
- Konuyla ilgili kendi fikirlerinizi öğretmeninizle veya dersten sonra bir arkadaşınızla paylaşın.
- Sorularınıza verilen cevabı anlamadıysanız, yeni sorular sorun veya ek açıklama isteyin.
- Hiç şüphesiz bir sınıftaki bütün öğrencilerin hepsinin yukarıda sayılanları bir derste yapmaları mümkün değildir. Bunları derste öğretmene sormadığınız takdirde, dersten sonra sormaya, olmazsa bir arkadaşınızla bu konuları konuşmaya gayret edin.
- Aklınıza gelen soruları veya konuyla ilgili yorumlarınızı unutmamak için defterinize not edin.

Not Tut : Not tutmak, duyduklarınıza mantıklı bir çerçeve sağlayarak dersi etkin bir şekilde dinlemenize yardımcı olur. Not tutmak öğrenme olayının ön şartlarını getirmeye imkan verir. Bunlar ;

- Uyanıklık ve dikkat
- Aktif katılım
- Motivasyon ve
- Sonuçların geri bildirimidir.

Gerktiğinde kısaltılmış kelimeler kullanarak not alın. Satırlar arasına boşluklar koyun, sonradan kaçırdığınız notları yazabilirsiniz. Not tuttuğunuz kağıtta cömert olun. Renkli kalemler kullanın, işaretlemeler yapın. Ana başlıkları ve alt başlıkları numaralama ve harfleme sistemi ile veya fikirle arası bağlantılar kurabileceğiniz yöntem kullanın.

EK 5

Etkin Okuma

İzle
Sor
Oku
Anlat
Tekrarla

Bu yöntem kitaptan okuyarak öğrenmeyi kolaylaştıran ve sınav başarısını yükselten bir yöntemdir. İSOAT yöntemiyle okuma beş basamaktan oluşacak şekilde şöyle düzenlenmektedir.

İZLE (Göz at)

Bölüm içinde ne anlatılmak istendiğini anlayabilmek ve genel bir fikir edinmek amacıyla baştan-sona 3-4 dakika süreyle göz gezdirin. Bu göz gezdirme işlemi sırasında bölümdeki ana başlıklar, alt başlıklar, koyu renk veya italik harflerle basılmış yerleri, şekil, grafik ve resimlerin alt yazıları, paragrafların ilk ve son cümlelerini, varsa bölüm özetini okuyun.

Böyle sistemli göz atma işlemiyle yazarın anlatmak istediği ana fikir ve önemli noktaları bulmuş olursunuz.



Eğer ders kitabındaki bir bölümün değil de, kitabın kendisi hakkında genel fikir sahibi olmak istiyorsanız sırayla göz atmanız gerekenler şunlardır.

- Kitabın adı
- Yazarı
- İlk baskısının yayın yılı ve eldeki baskının yayın yılı
- Önsöz ve giriş bölümleri
- İçindekiler bölümü
- Kaynakça bölümü
- Bölüm başlıkları

Genellikle okunmadan atlanan önsöz ve giriş bölümünde yazar, kitabı yazmaktaki amacını, yazarken seçtiği çizginin sebebini ve bazı konuları hangi sebeple dışında bıraktığını anlatır. Kitap konusunda fikir sahibi olmak için bu bölümlerin okunmasında büyük yarar vardır.

SOR

Kitabın veya bölümün içine dalmadan önce kendi kendinize o bölümü okumakla ne kazanmak istediğinizi sorun...

“ Bu bölümü (veya kitabı) neden okuyorum?”

“Eni özellikle neler ilgilendiriyor?”

Bu soruları çıkartmak için bir yol da göz attığımız bölümdeki başlıkların, alt başlıkların, koyu renk basılmış yerlerin soruya çevrilmesidir. Bu tür soruların çıkartılması sorularınızın cevaplarını arayarak ve bir amaç gözeterek okumanızı sağlar.

- Çıkartılan soruların bir kağıda veya bir kartona yazılması çok yararlıdır. Bu

sorulara cevap verilmeden okunursa “öğrenme “ olmaz.

Soruları çıkartırken şu noktalara özellikle dikkat edin.

- a) Tanımlarla ilgili sorular sorun. Bir çok derste tipik sınav soruları böyledir.
- b) Benzerlik ve farklarla ilgili sorular sorun. Bu sorular öğrencinin birbirine yakın iki veya daha fazla kavram arasındaki fark ve benzerlikleri ayırt edip edemediğini ölçer.
- c) Dersin konusuna göre “Ne?”, “Nasıl?”, “Nerede?” , “Ne zaman?” gibi soru zamirlerini kullanarak sorular sorun.
- d) Örneklerle ilgili sorular sorun: Böyle sorular öğrenilmiş bir kavramın farklı bir duruma uygulanmasını ölçer.

OKU

Bu aşamada daha önce çıkardığınız sorulara cevap bulmak amacıyla okumaya başlayın. Okuma sırasında kitap üzerinde işaretlemeler yapmalı, karton veya kağıda soruların cevapları yazılmalıdır.

- Yazılan ve işaretlenenler arasında konunun ana fikrinin ve anahtar kelimelerin

bulunması gerekir. Anahtar kelimeler konunun doğru ifade edilmesine, anlaşılmasına yarar ve çağrışım yaptırır. Bu çağrışımlar hatırlamayı kolaylaştırır.

İşaretleme iki şekilde yapılabilir.



• Birincisi, okuma sırasında sorularınıza bulduğunuz cevapların karşısına kitapta, "1. soruya cevap", "3. soruya cevap" şeklinde yazabilirsiniz. Bunun yanı sıra geliştirdiğiniz kendinize özgü işaretleme sistemiyle sayfanın yanına işaretler koyabilirsiniz.

Böyle bir işaretleme sistemine şöyle bir örnek verilebilir.

x Önemli

xx Çok önemli

! Dikkat et

A araştır vb.

• Cevaplar kağıda veya kartona yazılırken önemli olan, ana fikrin ve ona bağlı

kavramların seçilmesi, yazılması ve iyice öğrenilmesidir. Çünkü sınavda bunların hatırlanması ipucu görevini görecek ve şartlı refleks biçiminde onlara bağlı yardımcı fikirler ve ayrıntılar hatırlanacaktır.

İyi yazılmış bir kitapta ana fikri yakalayabilmek için şu dört noktaya özel dikkat

harcamak gerekir.

1) Paragrafın ilk cümlesinde çoğunlukla temel fikir bulunur, sonraki cümleler bu fikri

geliştirir, son cümlede bu fikir farklı bir şekilde tekrarlanır.

2) Anahtar kelimeler veya işaretlere karşı duyarlı olmak gerekir. Bu kelimelerin bazıları şunlardır.

Çoğunlukla,
Sonuç olarak,
Özet olarak,
Kısacası,
Her zaman.

Bu kelimelerden sonra daima konuyla ilgili önemli fikirler gelir.

3) Tablo, şekil, şema ve grafikler metinde anlatılan fikri kısa yoldan ifade eder ve can

alıcı noktalarını ortaya koyar. Ayrıca tablo, şekil, grafik ve şemalar metin içindeki birden çok fikrin karşılaştırılmasına imkan verecek biçimde de düzenlenebilir. Böylece sayfalar boyu anlatılanları bir bakışta görmek ve kavramak mümkün olabilir.

4) Bölüm özetleri, bir bölüm içindeki ana fikri verir ve bölümü ana hatları ile özetler.

Bu işlemlerin 15-25 dakikada tamamlanması gerekir.

ANLAT

Bu aşamada kitap ve defterleri kapatarak sadece karta veya notlar çıkartılan kağıda göz atarak soruların cevabını kendi kendinize ve sesli olarak anlatın.

Anlatma sırasında önemli noktaların ve anahtar kelimelerin kullanılması esastır. İhtiyaç duyulursa notlara bakılabilir. "Anlat" aşaması yöntem içindeki önemli bir adım olduğu için atlanmaması gerekir.

Bir çok öğrenci bu basamağı zaman kaybı gibi görmek veya içinden anlatmak eğilimi taşır. Bir kere daha hatırlatmak gerekir ki, *bir sınavdaki başarınız ders başında geçirdiğiniz süreye değil, yaptığınız tekrar sayısına bağlıdır.*

Yüksek sesle tekrarın dört yararı vardır.



- Zihnin dağılmasını önler. Sessiz tekrarlarla daha kolay hayallere dalınabilir, zihnin çalışma dışı konulara kayabilir.

- Sesli tekrar dikkati yüksek tutar.

- Kelimelerin telaffuz edilmesi, onların hafızaya yerleşmesini ve hatırlamayı kolaylaştırır.

- *Anlatırken önce soruyu sorun sonra cevabı anlatın.* Böylece soruyu şartlı refleks zinciri başlayarak uyarıcı olarak kullanmış olursunuz. Bundan sonra soruya bağlı olarak cevap zincirleme olarak hatırlanır. Sınav sırasında da soru geldiğinde cevabın aynı şekilde hatırlanması mümkün olur. Bu aşamanın 4-5 dakika sürmesi gerekir.

TEKRARLAR

Bu aşamada karton ve notlar kaldırılarak bölümün baştan sona tekrar edilmesi gerekir. Bu kararın süresi yaklaşık 4-5 dakikadır.

- Hafızadan tekrarlanamayan bilgi öğrenilememiş demektir. Eğer hatırlamakta zorluk çektiğiniz bölümler varsa, atlayın ve onları daha sonra ele alın.

Öğrendiğinizden emin olmanız için sorunun, ana fikri ve anahtar kelimeleri çağrıştırmaları ve cevabın zincirleme olarak hatırlanması gerekir.

Öğrenmek için ders başında çok vakit geçirmek değil, çok sayıda tekrar yapmak gerekir.

Bu yöntemle ders çalışırken bir bölümün 20-40 dakikada okunup özetlenebilmesi gerekir. Yöntemi öğreninceye kadar kısa bir süre için, bu süre uzayabilir. Yöntemi öğrendikten sonra bu süreye uymak için zorluk çekmeyeceksiniz. Ayrıca bu yöntemle çalıştığınız bir dersi hem *daha iyi hatırlayacaksınız*, hem de *daha kolay tekrarlayacaksınız*, kısacası bu yöntemle çalıştığınız dersi *gerçekten öğreneceksiniz* (Baltaş, 1995).

EK 6

YÖNERGELERİ İZLEYEBİLİYOR MUSUNUZ?

Üç dakika süreli test:

Aşağıdaki yönergeleri ne kadar iyi izleyebildiğiniz konusunda size fikir verecek bir test vardır. Bu testi ne ölçüde ciddi cevaplandırırsanız alacağınız sonuç o ölçüde anlamlı olacaktır. Bu sayfayı kullanarak başlayın.

1. Cevaplamaya başlamadan önce soruların tümünü okuyun.
2. İsmınızı sayfanın sağ üst köşesine yazın.
3. İkinci cümledeki isim kelimesini daire içine alın.
4. Bu kağıdın sol üst köşesine beş küçük kare çizin.
5. Dört numarada değinilen karelerden her birinin içine x işareti koyun.
6. Her bir karenin etrafına bir daire çizin.
7. Bu sayfanın başlığının altına imzanızı atın.



3. başlığın devamına “evet, evet, evet” diye yazın.
4. Yedi ve sekiz numaralı cümleleri bir daire içine alın.
5. Bu sayfanın sol alt köşesine bir x işareti koyun.
6. Şimdi bu yaptığınız x’ in etrafına bir üçgen çizin.
7. Bu sayfanın arkasında yetmişle otuzu çarpın.
8. Dördüncü cümledeki kağıt kelimesinin etrafına bir daire çizin.
9. Testte bu noktaya geldiğiniz zaman, yüksek sesle isminizi söyleyin.
10. Yönergeleri dikkatle izlediğinizi düşünüyorsanız, yüksek sesle ”
Yönergeleri dikkatle izledim” deyin.
11. Bu kağıdın ters yüzünde 107 ile 278’i toplayın.
12. Bu probleme verdiğiniz cevabın etrafına bir daire çizin.
13. Normal konuşma sesinizle birden ona kadar sayın.
14. Buraya kadar gelebilen ilk kişiyseniz, ”Yönergeleri izlemede liderim” diye yüksek sesle haber verin.
15. Kurşunkalemınızle buradaki noktaların üzerine üç küçük delik açın (. . .)
16. Şimdi dikkatle okumayı bitirdiğinize göre, sadece ikinci cümlede istenileni yapın.

EK 7

Ali’yi Tanıyor musunuz?

Ali Pazar sabahı saat 08.30’da uyandı. Cuma günü okuldan gelirken, bu hafta sonundan, önceki haftalardan eksik kalan derslerini tamamlamak ve önündeki hafta içindeki sınavlara hazırlanmak açısından çok iyi yararlanmaya karar vermişti. Bu sebeple Cuma akşam üstünü ve geceyi çok iyi geçirdi. Evde müzik dinledi, TV seyretti ve geç saatte yattı. Cumartesi günü de arkadaşlarıyla beraber oldu, evin içinde gezindi, zamanın nasıl akıp gittiğini fark etmedi. Ders çalışmadığı için zaman zaman biraz rahatsızlık duyduğu oldu, ancak içinden gelen bu huzursuzluğu: “ Önümde koskoca bir Pazar var “ , diyerek bastırdı.

Pazar sabahı Ali, işte bu şartlar altında 8.30’ da uyandı. Önce güzel bir tatil kahvaltısı yaptı. Sonra gazeteleri okuyup ders çalışmaya karar verdi. Gazeteler bittiğinde 10.30 olmuştu. TV’deki sabah filmine bir göz atıp çalışma odasına geçmek istedi. Fakat film öyle güzel ve heyecanlıydı ki, önünde koskoca bir Pazar gününün olduğunu düşünerek bu filmi izlemesinde bir sakınca olmadığına karar verdi.

Film bittiğinde saat 12.30’ du ve hafta içi günlerde bu saatte yemek yemeye alışmış olduğu için karnı acıktı. Annesinin özenle hazırladığı yemekleri yiyip, evdekilerle sohbet ettikten sonra çalışma odasına yöneldi. Fakat tam bu sırada TV’den naklen yayın programı başlamış ve haftanın en önemli maçı ekrana gelmişti. Bu maçı seyretmek için insanların birbirini çiğneyip dünyanın



parasını verdiklerini düşününce, ayağına kadar gelen bu maçı seyretmemenin büyük kayıp olacağını düşündü. Maç biter bitmez sıkı bir şekilde çalışmaya başlamaya karar vererek, maçı izlemeye koyuldu.

Naklen yayın bitip, Ali'nin kafası haftanın spor olayları ile doluyken, annesi çayı hazırladığını duyurdu. Ali çayı içip derse geçmenin daha doğru olacağına karar verdi. Çay bittiğinde Ali'nin üzerine bir ağırlık çökmüştü. Haftanın yorgunluğu, maçın gerginliği ve çayla birlikte yenilenler Ali'yi çevşetmişti. Ali bu yorgunlukla "Nasıl olsa verimli çalışsamam" diye düşündü ve dinlendikten sonra çalışmaya başlamaya karar verdi.

Saat 18 sıralarında Ali içindeki huzursuzluğu bastırmaya gayret ederek uyanığında, çalışma masasına yönelirken televizyonda en sevdiği dizilerden birinin başladığını duydu. Derse bundan sonra başlamaya ve sadece en önemli 2 dersi çalışmaya karar vererek TV'deki dizi filmi seyretti. Film bittiğinde akşam yemeği saati gelmişti. Yemeği yedikten sonra ise onca yükün altına girmek için vakit çok geçti. Çünkü o zaman haftaya uykusuz ve yorgun başlayacaktı. Bu sebeple Ali kendi kendine şöyle dedi: "Bu gün çalışmadım, ama söz yarın çalışacağım" ve yarı sıkıntılı, yarı huzurlu odasının yolunu tuttu. Ancak çalışmak için değil uyumak için.

Şimdi size bir sorumuz var. Hikayemizde yer alan Ali'yi tanıyor musunuz?

Bu soru şöyle de sorulabilir: Ali'yi tanımayan var mı? "Herkesin içinde" hikayemizdeki Ali'den bir parça yok mu? Önce istediğini yapmak isteyen, sonra kendisinden istenileni yapmaya yönelen ve bu sebeple sorumluluğunu erteleyen; ders çalışmaya çok önem veren ve bu sebeple önce aradaki ayrıntıları ortadan kaldırıp, ders çalışmak için kendisine kesintisiz bir zaman çıkartmaya çalışan ancak bu zamanı hiç bulamayan ve bütün süreyi daha az önemli işlerde geçiren, aklından ders çalışması gerektiğini de bütünüyle çıkartmadığı için, kendisine zevk verecek olanları yaparken de tam anlamıyla rahat etmeyen ve kendisini huzursuz hisseden...

Hepimiz bu Ali'yle zaman zaman karşılaşmıyor muyuz? (Baltaş, 1995)

EK 8

Program Değerlendirme Formu (Sadece öğretmenlerde kullanılacak)

Sınav Kaygısı ile ilgili katıldığınız beş günlük çalışma programı sonucunda, yeni düzenlenecek programa katkıda bulunmak amacıyla olumlu ve olumsuz eleştirileriniz ve önerilerinizi bizimle paylaşmanızı istiyoruz. Lütfen katıldığınız programı değerlendirin.

1. Oturum

Isınma ,tanışma çalışmaları, grup sosyometrisi, beklentileri alma, slogan bulma, gevşeme çalışmaları

2. Oturum

Isınma,kendi reklamını yap, duygular ve düşünceler (uygulama 1-uygulama 2), slogan bulma, gevşeme çalışmaları

3. Oturum

Isınma, kova, duygular ve inançlar, en iyi yaptığım beş şey, slogan bulma, gevşeme

4. Oturum

Isınma, sorumlu kim, dıştan gelen yüklemeler, bizim yaptığımız yüklemeler,denge, güç, slogan bulma, gevşeme

5. Oturum

Isınma, on yıl sonra, amaç plan cetveli, slogan bulma, gevşeme

6. Oturum

Isınma, çalışma davranışı, çalışma ortamı, etkin dinleme, etkin okuma, tekrar, dikkat, slogan bulma, gevşeme

7. Oturum

Isınma, çalışmayı etkileyen bahaneler, zaman hırsızları, bunları nasıl kontrol altına alabiliriz(plan), Ali'yi tanıyor musunuz?, örnek plan hazırlama, slogan bulma, gevşeme

8. Oturum

Isınma, değerlendirme, sevgi bombardımanı



ÇALIŞMADA KULLANILAN KASET VE CD'LER

İSİNMA ÇALIŞMALARINDA KULLANILAN KASET VE CD'LER

ENYA A DAY WITHOUT RAIN
BUENA VISTA –SOCIAL CLUP I-II
HAREM2- THE TIME OF RITM
ETHNIC -MÜZİK BİTTİĞİ YERDE
GIPSY KINGS - GREATST HITS
PANJABI- MC
SEZEN AKSU
ATHENA
TARKAN
ERKİN KORAY
MAZHAR-FUAT-ÖZKAN
MAZHAR ALANSON
RADYO MYDONOESE - CAFE LATINO
POVER FM- FULL POWER 5
METRO FM- DANCE PARTY
R.E.M. –OUT OF TIME
CAKE –NEVER THERE
SENTELLO 7

GEVŞEME ÇALIŞMALARINDA KULLANILAN KASET VE CD'LER

BEETHOVEN-FOREVER BY THE SEA
VIVALDI- FOUR SEASONS
RAVEL-BOLERO
VERDI-AIDA
VANGELIS-REPRISE 1990-1999
ZAMFIR-IN SCANDINAVIA
KITARO-THE BEST OF
NATURE SOUNDS OF GEUINE
THE SOUNDS OF BIRDS
THE SOUNDS OF OCEAN
STEPHAN MICUS – EAST OF THE NIGHT
ENYA -A DAY WITHOUT RAIN

✂FORM 9✂

Her bir durumu okuduktan sonra bu durumdan kimin sorumlu olduğunu altındaki ölçek üzerinde işaretleyiniz. 1'i işaretlediyseniz bu durumdan tamamen başkasının ya da başkalarının sorumlu olduğunu düşünüyorsunuz demektir. 1' den 5'e doğru gittikçe sizin sorumluluğunuz artmakta, 5 ise bu durumdan tamamen sizin sorumlu olduğunuzu göstermektedir.

A. *Bir sınavdan zayıf aldınız*

| | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|-----------------------|
| Tamamıyla başkalarının hatası | | | | Tamamıyla benim hatam |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

B. *Bir ev ödevini yapmadınız*

| | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|-----------------------|
| Tamamıyla başkalarının hatası | | | | Tamamıyla benim hatam |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

C. *Harçlıklarınızın tamamını harcadığınız için arkadaşınıza hediye alamadınız*

| | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|-----------------------|
| Tamamıyla başkalarının hatası | | | | Tamamıyla benim hatam |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

D. *Sizin de yer aldığınız takımınız maçta (oyunda) yenildi*

| | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|-----------------------|
| Tamamıyla başkalarının hatası | | | | Tamamıyla benim hatam |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

E. *Bir arkadaşınız diğer arkadaşlarınıza sizin hakkınızda olumsuz şeyler söyledi*

| | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|-----------------------|
| Tamamıyla başkalarının hatası | | | | Tamamıyla benim hatam |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |