



SINAV

KAYGISI



KAYGI NEDİR?

**KAYNAĞI BELLİ OLMAYAN VE UZUN
SÜREN BİR HUZORSUZLUK HALİDİR**



BAŞKA BİR İFADEYLE



**KİŞİNİN BİR UYARANLA KARŞI KARŞIYA
KALDIĞINDA YAŞADIĞI BEDENSEL,
DUYGUSAL VE ZİHİNSEL DEĞİŞİMLERLE
KENDİNİ GÖSTEREN BİR UYARILMIŞLIK
HALİDİR.**

KAYGI VE KORKU ARASINDAKİ FARK

- Korkularda fiziksel varlığımızı tehdit eden unsurlar vardır. Kaygıda böyle bir tehdit yoktur.
- Kaygının kaynağı çoğu kez belirsizdir. Korkuda belli bir kaynak vardır
- Korku kaygıdan kısa süreli ve şiddeti daha yoğundur.



**Bir sınav öncesinde, sınav sırasında veya sonrasında
duyulan endişe ve rahatsızlık**

SINAV KAYGISI

**NORMAL ÖLÇÜLERDEKİ KAYGI PERFORMANSI
ARTTIRICIDIR. AŞIRI KAYGI DURUMUNDA SALGILANAN
ADRENALİN BİLGİ TRANSFERİNİ ENGELLER, FİZİKSEL
SORUNLARA VE PANİĞE SEBEP OLUR. SINAV KAYGISININ
DERİN BOŞLUK HİSSİ, DEPRESYON, FİZİKSEL
RAHATSIZLIK GİBİ SONUÇLARI OLABİLİR.**

KAYGININ OLUŞUMU
KAYGININ OLUŞUMU

Kaygının Oluşumu 1

Toptancı Değer Yargılarımız

OLAY



KİŞİLER VE OLAYLAR
HAKKINDA YORUMLAR VE
TOPTANCI
DEĞER YARGILARI



BEKLENTİ

ALİ OKULUNDA BAŞARILI OLDU



ALİ ZEKİ VE BAŞARILIDIR



ALİ HER ALANDA VE HER
DÖNEMDE BAŞARILI
OLMALIDIR

Kaygının Oluşumu 2

Yanlış İnançlarımız ve Sonuçları

Güçlü insanlar ağlamaz → Kaya'yı ağlarken gördüm → Kaya Zayıf

Ben Çirkinim → Zeynep beni sinemaya davet etti → Zeynep'e Öfke
Fatma bana acıyor
Kendine acıma

Hata yapmak zayıflık işaretidir → Hata yaptım → Ben zayıfım

Sizi gerilime sokan,
sınav kaygınızı
yükselten olayın
kendisinin stres
verici özelliđi değil,
olayı değerlendiriş
biçiminizdir

KAYGIYI YARATAN VE ARTTIRAN DİĞER SEBEPLER

- ZAMANI İYİ KULLANAMAMA
- KÖTÜ ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI
- GÖREV VE SORUMLULUKLARI ERTELEME
- FİZYOLOJİK İHTİYAÇLARI KARŞILAMAMAK
(Uykusuzluk, yorgunluk, yanlış beslenme)

SINAVLA İLGİLİ OLUMSUZ İNANÇ VE DÜŞÜNCELER

- Sınavı bilgi değerlendirmesi olarak değil; kişilik değerlendirmesi olarak görme
- Derslere çalışmaya rağmen yetersizlik duygusu içinde olma
- Çalışırken dikkat dağınıklığı, unutkanlık, bilgileri karıştırma
- Aşırı huzursuzluk, gerginlik, endişe ve sıkıntı hali
- Önceki başarısızlıkların sık sık akla getirilmesi
- Önemli sayılan, değer verilen insanların sevgisini kaybetme duygusu
- Sınavı veya başarısızlığı herşeyin sonu , mahvoluş olarak görme



SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

FİZİKSEL BELİRTİLER

Aşırı psikolojik enerji

Açlık hissi duymama veya aşırı yeme

Hızlı nefes alıp verme veya nefes darlığı

Gerginlik ve/veya sinirlilik hali

Terleme ve titreme

Dilin damağın kurumaması

Mide şikayetleri

Barsak hareketlerinde değişim (kabızlık-ishal)

Telaş, şaşkınlık, organize olamama

Konsantrasyon bozukluğu

Devamlı yorgunluk hissi

Kalp atışlarının hızlanması



SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

PSİKOLOJİK BELİRTİLER

Endişe, huzursuzluk

Öfke, kızgınlık

Korku

Umutsuzluk

Mahcubiyet

Hayal kırıklığı

Mutsuzluk

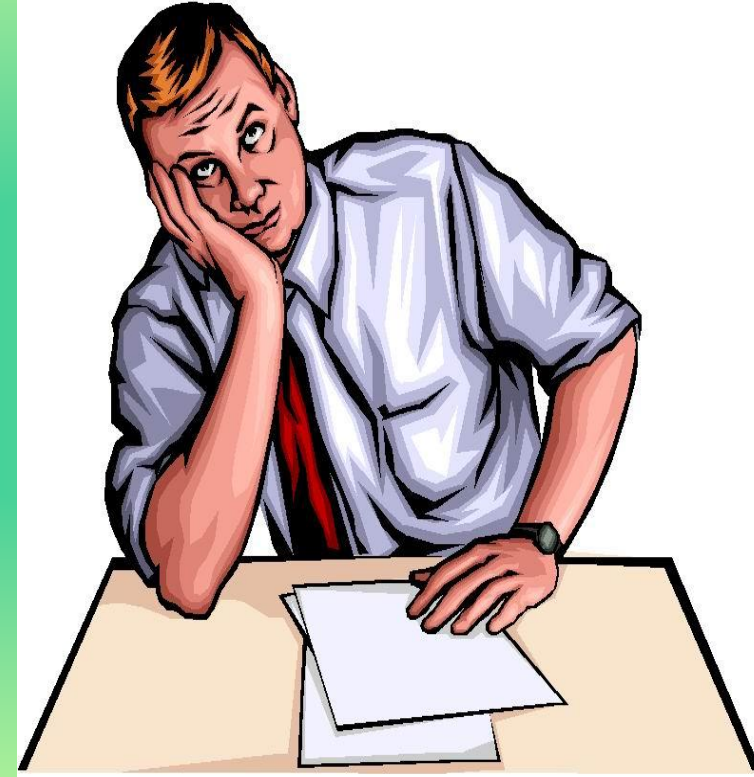
Tedirginlik

Hayattan tat alamama

Güvensizlik

Çaresizlik

Sorunları kimseyle paylaşamama



SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

ZİHİNSEL BELİRTİLER

Felaket yorumları içeren inanç ve düşünceler(yapamayacağım, başarısız olacağım vb.)

Aşırı uyanıklık hali

Kendini aşırı gözleme

Unutkanlık

Sınav sorularını okuyup anlamada, düşüncelerini organize etmede güçlük



SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

DAVRANIŞSAL
BELİRTİLER

Kaçma (Dersi veya sınavı yarıda bırakma)

Kaçınma (Ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme)



ZARARLI DÜŞÜNCELER

Sınava hazır değilim

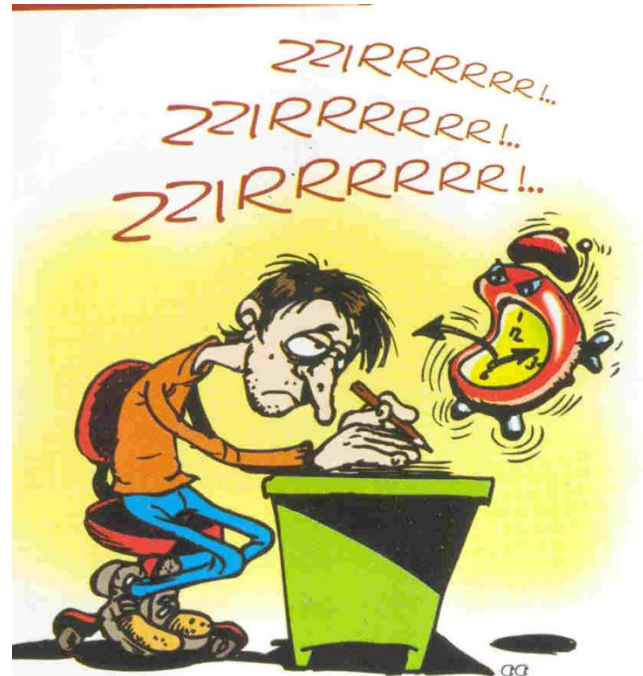
Bilgiler çok gereksiz ve saçma.nerede kullanacağım ki?

Sınavlar niye yapılıyor? Ne gerek var?

Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki

Biliyorum başarılı olamayacağım, sınav kötü geçecek

Çok fazla konu var, hangi birine hazırlanabilirim ki



YARARLI DÜŞÜNCELER

- ❖ Yapabildiğimin en iyisini yapmanın bana ne zararı olur?
- ❖ Olan zamanımı en iyi ne şekilde kullanabilirim
- ❖ Önemli bölümlere öncelik vererek kalan zamanda bu bölümlerden puan çıkarabilirim
 - ❖ Olan zamanımı en iyi ne şekilde kullanabilirim
- ❖ Takıldığım yerlerde bilenlere sorup yardım alacağım
- ❖ Diğer öğrenciler de gergin, ben kendimi kontrol ederek başarılı olabilirim



KAYGIYI YENMEK İÇİN

NE

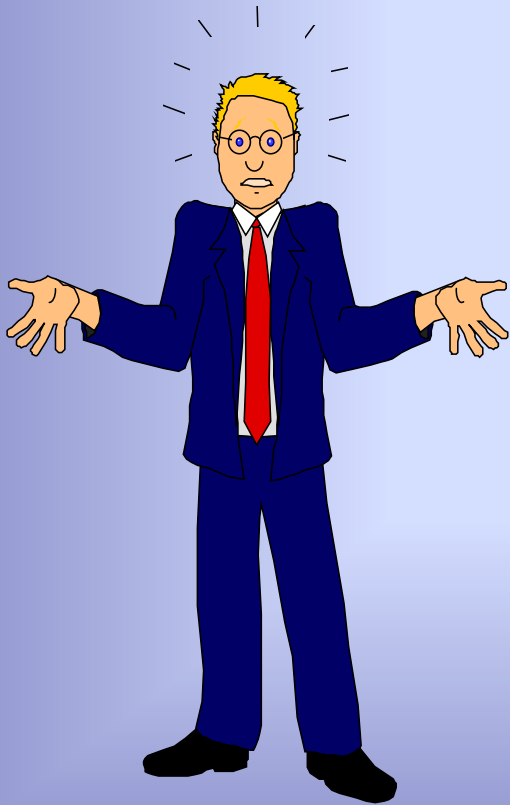
YAPABİLİRİM?

1. ÇALIŞMAYI ERTELEMİYİN
2. MÜKEMMELLİYETÇİ OLMAYIN
3. ZİHİNSEL UYGULAMALAR
4. BEDENSEL UYGULAMALAR

KAYGINIZI YENİN

ERTELEME: TAMAMLANMASI GEREKEN BİR İŞTEN KAÇMA

ERTELEME SONUCU KENDİMİZİ



SUÇLU

TEMBEL

YETERSİZ

KAYGILI

HİSSEDERİZ....

ERTELEME ÖRNEKLERİ

Matematikten ödevi yokmuş gibi davranmak...

Yapmanız gereken işler varken kitaplığı dizmeye kalkmak

5 dakikalık arada televizyonun başına oturup kalkmamak

Sinema tiyatro gezi gibi faaliyetler için ders çalışma süresini kısaltıp ders çalışmamak

İki ödev veya iş arasında tercih yapamadığınız için hiçbirini yapmamak

Daha zaman var nasılsa yetiştiririm diye düşünmek

NEDEN ERTELERİZ?

Anlam Eksikliği: Eğer yapmak durumunda kaldığınız iş sizin için anlam ifade etmiyorsa, işe başlamakta motivasyon eksikliği yaşarsınız

Mükemmeliyetçilik: Eğer gerçekçi olmayan, ulaşılmaz beklentileriniz varsa cesaretinizi kaybedebilirsiniz

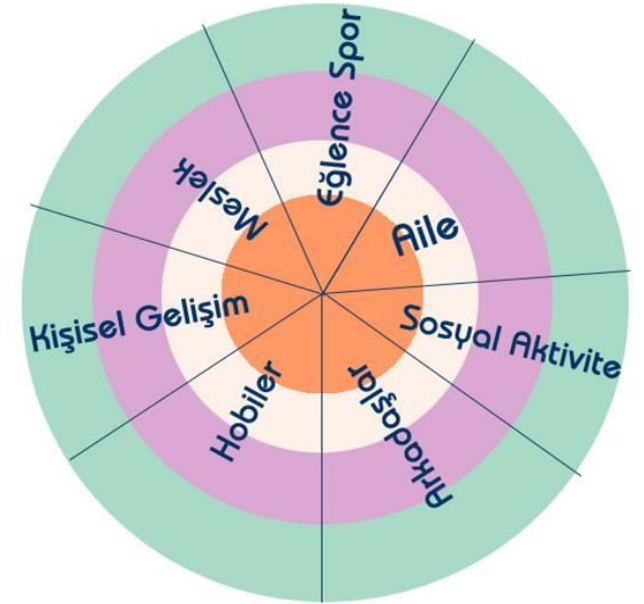
Değerlendirilme Kaygısı: Başkalarının sizi değerlendiriyor olması sizi kaygılandırabilir ve işinizi yapmanıza engel olur

Belirsizlik: Sizden ne beklendiğinden tam olarak emin değilseniz işe başlamak zor olabilir

Görevle Başa Çıkma Yetersizliği: Gerekli bilgi ve donanıma sahip olmadığınızı düşünüyorsanız o işten tamamen kaçmak isteyebilirsiniz.



Kaygınızı kontrol edin!



MÜKEMMELLİYETÇİ OLMAYIN

Başarınızı asla yeterli görmüyorsanız

Kendinizin veya başkalarının hatalarını kabullenemiyorsanız

Başarınızı sürekli olarak başkalarınıninkiyle kıyaslıyorsanız

Süreç değil, sonuç sizin için önemliyse

Her şeyin kontrolünüz altında olmasını bekliyorsanız



**MÜKEMMELİYETÇİSİNİZ
DEMEKTİR**

MÜKEMMELLİYETÇİLİĞİN NEDENLERİ

- ✓ BAŞARISIZ OLMaktan KORKMA
- ✓ HATA YAPMA KORKUSU
- ✓ ONAYLANMAMA KORKUSU
- ✓ - MELİ, -MALİ DÜŞÜNCE



MÜKEMMELİYETÇİLİKLE NASIL BAŞ EDEBİLİRİM?

- Kendinize mükemmel olmasanız da değerli, önemli ve kabul edilebilir biri olduğunuzu tekrarlayın
- Mükemmeliyetçiliğinizle ilgili korku ve kaygılarınızla yüzleşmeye çalışın. "Neden Korkuyorum?, Mükemmel olmasam ne olur?"
- Bir iş yaparken sadece sonucun yanında , sürecin de keyfini almaya çalışın

EN ÖNEMLİSİ

- Kendinize geçmiş başarılarınızı, istek ve ihtiyaçlarınızı göz önünde bulundurarak gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirleyin..

GERÇEKÇİ BAKIŞ AÇISI

- 1- Düşünce veya yaklaşım biçiminiz objektif gerçeklere dayanmalıdır.
Örneğin , " bu sınavı başaramayacağım" düşüncesi, eğer sınava ciddi bir gayretle hazırlanıyorsanız gerçekçi değildir.
- 2- Bir konuyu ele alış, düşünüş ve yaklaşım biçiminizin problemi çözmeye katkısı olmalıdır.
"Mahvoldum", " Hapı yuttum" veya " Sınavı kazanamazsam öleyim daha iyi" türündeki, kişinin kendisine yönelik yıkıcı düşünceleri daha çok gerçek dışıdır, hem de yararsızdır.
- 3- Yorum ve yaklaşım biçiminiz sizi duygusal bir çatışma ve gerginliğe sürüklememelidir
- 4- Yaklaşım biçiminiz diğer insanlarla çatışma ve sürtüşmeleri azaltmalıdır.
- 5- Değerlendirme ve yorum biçiminiz kısa ve uzun dönemli amaçlarınıza katkıda bulunmalıdır.

ZİHİNSEL UYGULAMALAR



**GERÇEKÇİ
BAKIŞ**

**GERÇEKÇİ
BAKIŞ**

yanlış



doğrusu

Sınav Hayatta Başarılı
Olmanın Tek Yoludur!

Sınav başarıya ve mutluluğa giden
yoldaki seçeneklerden sadece biridir,
tek seçenek değildir. Sınavı
kazanamamak da farklı alanlarda mutlu
ve başarılı olabiliriz.

yanlış

2

doğrusu

Sınavı kazanmak zorundayım

Sınavı kazanmak bir istek ve seğim meselesidir: "Sınavı kazanmak istiyorum". "-meli", "-malı" ifadeleri istekten çok kuralı, yasayı bildirir. Yasada kesinlik vardır. Oysa bir isteğimiz yerine gelmese de bir diğerı yerine gelebilir.

yanlış

3

doğrusu

Kazanamazsam
mahvolurum, Ailemin
yüzüne nasıl bakarım

Olumsuz düşünce ve ifadeleriniz sizi
başarısızlığa götürür. Geçmişteki
başarılarınızı düşünün.

KÖTÜ ŞEYLER DÜŞÜNMEYE DEVAM ETTİĞİNİZ
SÜRECE KAHİN OLMA ŞANSINIZ VARDIR...

yanlış

4

doğrusu

Sınav sonucu benim iyi ya da kötü olduđumu gösterir

Sınav, sizin ilgi, yetenek ve çalışma alışkanlıklarıyla kazandığınız bilgileri ölçme sınavıdır; kişilik testi değildir.

yanlış

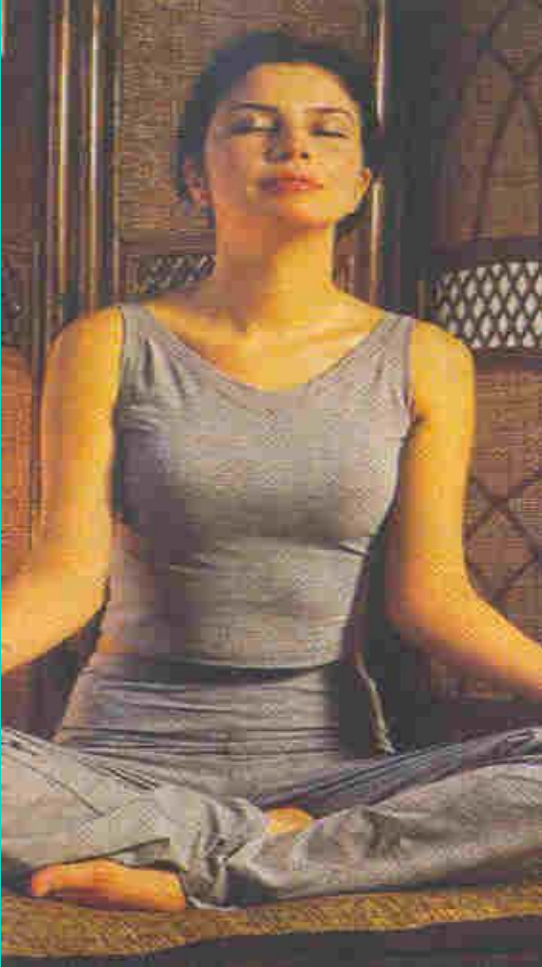
5

doğrusu

Sınavı kazanamamak her şeyin sonu olur.

Sınav sadece bir yoldur. Mantıklı bir şekilde düşündüğünüzde başarılı olmak için bir çok yolunuz olduğunu göreceksiniz.

Solunum Egzersizleri



Bedeni kontrol etme yolundaki ilk adım solunumu kontrol etmektir. Çünkü solunum bir yönüyle, istediğimiz zaman nefes aldığımız, istediğimiz zaman nefesimizi tuttuğumuz için, irademizle yönlendirdiğimiz bir faaliyettir. Ancak diğer taraftan solunum, beyin sapındaki bir merkez tarafından kandaki oksijen ve karbondioksit dengesine göre bütünüyle otonom (kendi kendine) olarak yürüyen bir faaliyettir.

Otonom faaliyetleri kontrol etmeye , "solunumu kontrol etmekten" başlamak gerekir. Aynı zamanda doğru ve derin nefes almayı öğrenmek, gevşemeyi öğrenmek yolunda atılan en önemli adımdır.



Derin Nefes Almanın Önemi Nedir?

Doğru ve derin nefes alarak sağlanan değişiklik, özellikle kaygının da dahil olduğu birçok durumda başlayacak olan (veya başlamış olan) tepki zincirini kırmakta veya kaygının şiddetini azaltmaktadır.

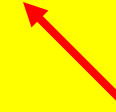
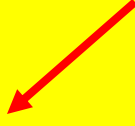
**NORMAL KAYGI VE
BEDENSEL TEPKİLER**

**AŞIRI
SINAV KAYGISI**

**PANİK ATAK
DURUMU**

**Doğru ve derin
nefes almak**

**Beden yüzeyinden
içeri çekilir
ve yüzey sıcaklığı düşer**



GEVŞEME EGZERSİZLERİ

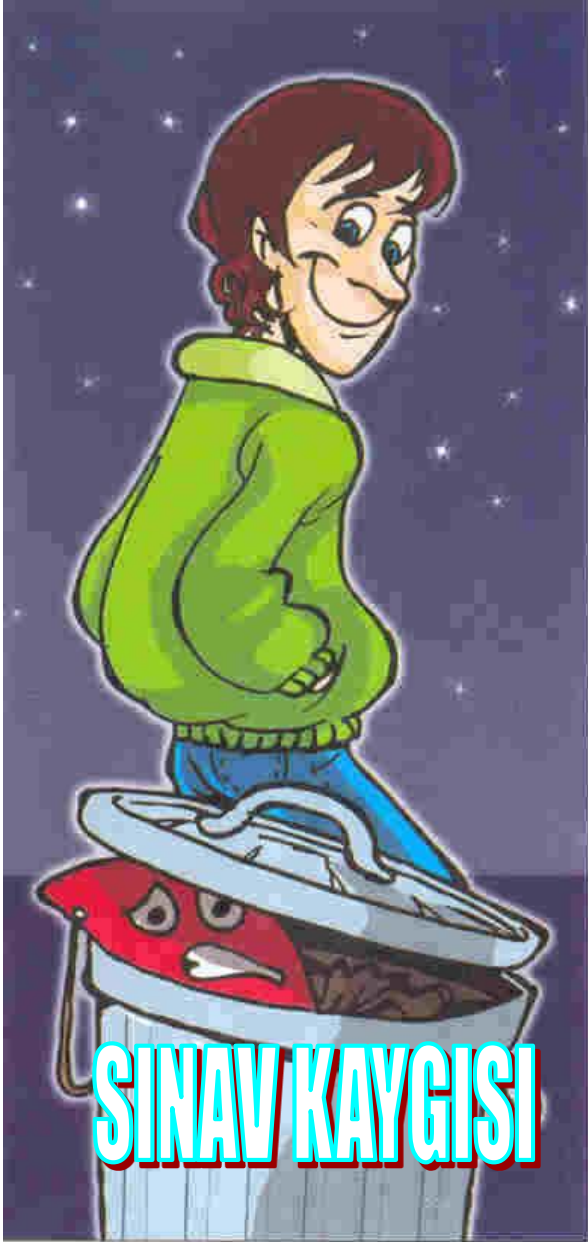


Gevşeme bedeninizdeki gerilimden sistematik bir şekilde, kurtulmaktır.

Derinlemesine gevşediğinizde, motivasyonunuzu ve dikkatinizi yoğunlaştırmayı yitirmeyeceksiniz. Tam tersine bedeninizin neresinde en çok gerilim taşıdığının farkına varıp, bu kasları nasıl gevşetebileceğinizi öğreneceksiniz. Derinlemesine gevşeme için yapılan düzenli alıştırmalar enerjinizi ve üretkenliğinizi artıracaktır.

sınav kaygısıyla ilgili önemli uyarılar

- ✓ Zamanınızı planlamaya çalışın
- ✓ Hareket bozukluklarına karşı koymaya çalışın
- ✓ Kaygıya karşı hoşluklar yaratmaya çalışın
- ✓ Ekstra sorunlardan kaçının
- ✓ Beslenmenize dikkat edin
- ✓ Bedeninize önem verin
- ✓ Uykunuza özen gösterin
- ✓ Özellikle sınav öncesinde kullandığınız ilaçlara dikkat edin



**KAYGINIZI KONTROL ETMEZSENİZ
KAYGINIZ SİZİ KONTROL EDECEKTİR**

