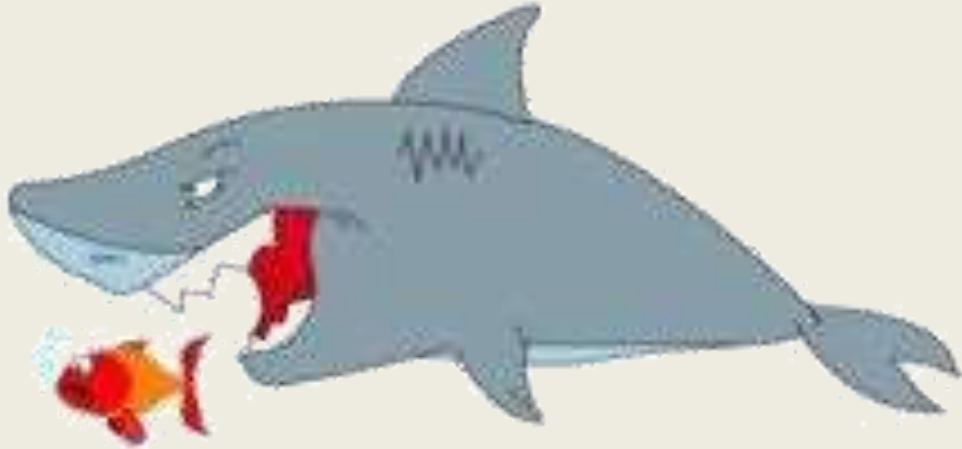




**SINAV  
KAYGISI**

# KAYGI NEDİR?

**KORKU**



**KAYGI**



# SINAV KAYGISI NEDİR?



# SINAV KAYGISI YAŞAYAN BİR ÖĞRENCİNİN DİLE GETİRDİKLERİ

“Sınavdan günlerce önce, sınavın nasıl geçeceğini düşünmekten, yapmam gereken çalışmalara konsantre olamıyorum. Yatağıma girdiğimde, bazen saatlerce uyuyamıyorum. Evde annem, babam da çok çalışmam gerektiğini, sınavdan mutlaka iyi bir sonuç almam gerektiğini söylüyorlar. Onları mutlu etmem için iyi not almam gerekir.

Sınavdan hemen önce kalbim yerinden fırlayacakmış gibi oluyor, avuçlarımin içi öylesine terliyor ki, sınav kağıdım bile nemleniyor. Sınav hiç bitmeyecekmiş gibi geliyor...”



# Belirtiler

## Fiziksel Belirtiler

- Kalp atışlarında hızlanma ve çarpıntı
- Hızlı nefes alıp verme
- Gerginlik veya sinirlilik hali

- Terleme veya titreme
- Dilin damağın kuruması
- İştahsızlık ve uyumada güçlük
- Baş ağrısı
- Mide şikayetleri

## Psikolojik Belirtiler

- Gergin bir ruh hali ve olaylara karşı aşırı tepki göstermek
- Düşünce, öğrenme ve algılamada sıkıntı yaşamak

- Dikkat dağınıklığı
- Öğrenilenleri anımsayamamak

- Olaylar ve kişiler arasında gerekli bağlantıları kuramamak.

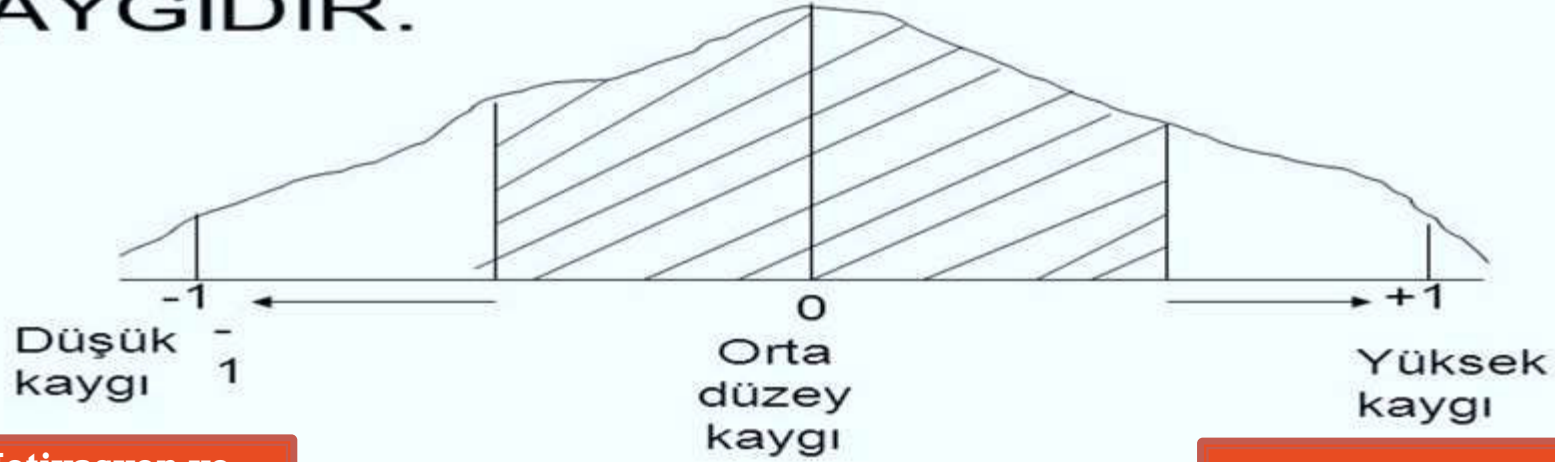
- Gün içinde ruhsal dalgalanmalar yaşamak

# KAYGI DÜZEYİMİZ NASIL, NE KADAR OLMALI?



## KAYGI DÜZEYİ GRAFIGİ

İSTENİLEN KAYGI ORTA DÜZEY KAYGIDIR.



**Motivasyon ve istek oluşmadığından sonuçlar Olumsuzdur.**

**Yarattığı motivasyon, istek, karar alma, alınan karar doğrultusunda harekete geçmeyi sağlayarak bireyin performansını artırır.**

**Kaygıya yenik düşen birey potansiyelini tümüyle kullanamaz, istenen performansı gösteremez**

# SINAVA İLİŞKİN DUYGULAR

## A - ÖĞRENCİ

Uykusuna beslenmesine dikkat etmez aile bireyleriyle ve arkadaşları ile vakit geçirmez. O kadar çok çalışır ki artık her şeyi birbirine karıştırmaya başlar. Sürekli anne babasının, öğretmenlerinin, arkadaşlarının düşük not aldığına ne diyeceğini düşünür. Sürekli "sınavda kötü not alırsam mahvolurum" der ve bu sınavdan düşük not alırsa dünyanın sonu geleceği gibi davranır.

## B - ÖĞRENCİ

Bu dersten ilk sınavda yüksek not almıştır ve sınava hiç çalışması gerekmediğini düşünür. Hiç çalışmaz bol bol gezer eğlenir. Nasıl olsa yüksek bir notum var o not beni kurtarır diye düşünür. Arkadaşları ve ailesinin çalışması yönündeki uyarıları karşısında da "ben bu konuları çok iyi biliyorum ihtiyacım yok, en yüksek notu ben alacağım görün" der.

## C - ÖĞRENCİ

İlk sınavı düşüktür ve yine düşük not alacağından çok korkmaktadır. Ailesinin, öğretmenin ve arkadaşlarının gözünde küçük düşeceğini düşünür. Kendi kendine “panik olmamalıyım sakın ve mantıklı olmalıyım” der. Öncelikle bir önceki sınavda neden düşük not aldığını düşünür ve nerelerde hata yaptığını, hangi konularda eksik bilgileri olduğunu belirler. Anlamadığı bir konu ile ilgili önce bu konuda başarılı olan bir arkadaşından, daha sonra da ders öğretmeninden bilgi alır. Sınav gününe kadar bir planlama yapar. Tüm konuları tekrarlar, eksik konuların üzerinde daha da dikkatle durur bol bol soru çözer. Bir yandan da hayatındaki diğer etkinliklere devam eder. Arkadaşları ile gezmeye, antrenmanlarına ve ailesine vakit ayırır. Bu hafta içinde sınava kadar bu şekilde düzenli çalışır.

## D - ÖĞRENCİ

Bu dersten sınıftaki en yüksek notu almıştır. Ailesi ve öğretmenleri ona güvenmekte ve başarıları ile övünmektedir. Yine de sınav aklına gelince heyecanlanmaktadır. Son bir iki haftadır ders tekrarı yapmadığını fark eder. Konuları günlere böler ve sınavdan önce her gün yarım saat tekrar yapar. Bir yandan da hayatındaki diğer etkinliklere devam eder. Arkadaşları ile sinemaya gider, okuldaki kulüp etkinliklerini sürdürür ve ailesine vakit ayırır.



# GÜLTEN VE DİLEK SINAVDA NELER YAPTI?

## Sınava başlarken durumları...

**Gülten** = %90'lık bilgi düzeyi + Yoğun Kaygı

**Dilek** = %70'lik bilgi düzeyi + Orta Düzeyde Normal Kaygı

## Sınav sonrasında durumları...

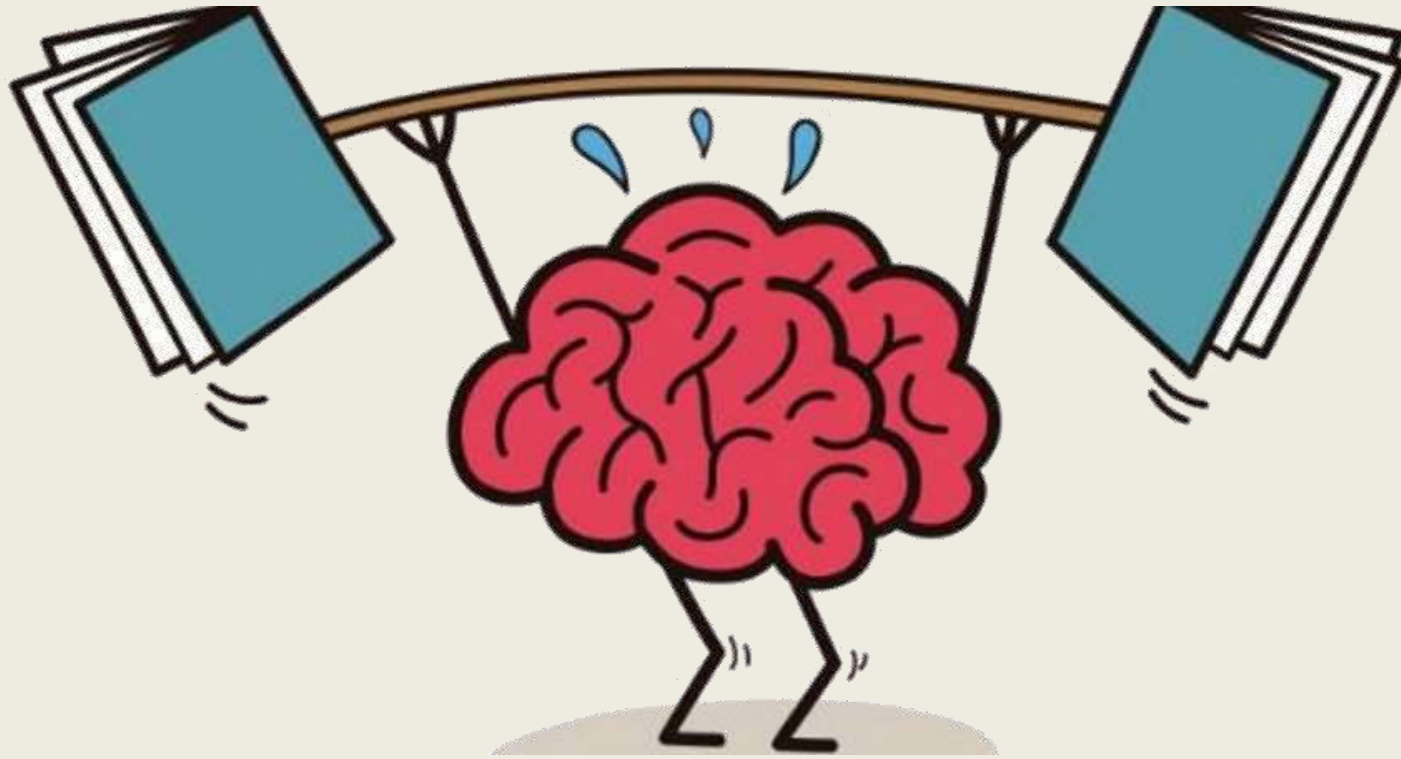
**Gülten** = Bilgilerinin %60'ını kullanabildi, %30'luk düzeyine ulaşmasına kaygısı engel oldu.

**Dilek** = Orta düzeyde yapıcı kaygısı ile bilgilerinin tamamına ulaşarak %70'lik performans gösterdi ve Gülten'den daha başarılı oldu.

***KAYGISINI KONTROL EDEBİLEN ÖĞRENCİ, BİLGİLİ ÖĞRENCİYİ GEÇEBİLİYOR.***



# KAYGI DÜZEYİNİ NASIL DENGEDE TUTACAĞIZ?



Sınav ölüm kalım meselesi değildir. Gereğinden fazla anlam yüklemeyin. Sınav sizin kişiliğinizi değil, dayanıklılık gücünüzü son zamana kadar çalışıp çalışmadığınızı ölçer.

DEN**EMEK**  
TERLE**MEK**  
İST**EMEK**  
VAZGEÇ**MEMEK**  
YENİLM**EMEK**

Kelimelerin hepsinin son hanesi **EMEK**. Yani bu sınav sizin emeğinizi ölçer.



# SINAV KAYGISININ BAŐLİCA NEDENLERİ

Gerçekçi  
Olmayan  
Düşünceler

Özgüven eksikliği  
ve kaybı

Kötü çalışma  
alışkanlıkları

Görev ve  
sorumlulukları  
erteleme



Başarısız olma ve  
değerlendirilme  
korkusu

Gelecek  
korkusu

Amaç ve  
hedeflerin  
belirlenmemesi

Mükemmeliyetçi kişilik

Sağlıksız  
beslenme ve  
düzensiz uyku

Soruları  
yapamama  
korkusu

Zamanı iyi  
kullanamama

Aile baskısı

# SINAV KAYGISIYLA BAŐAÇIKMA YOLLARI

Sınav kaygısıyla başa çıkma, bedensel, zihinsel ve davranışsal düzeydeki düzenleme çabalarını gerektirir.



**Zihinsel uygulamalar**  
Düşünce biçimini olumlu  
yönde değiştirmek

**Bedensel uygulamalar**  
Nefes egzersizleri  
Gevşeme egzersizleri

# SINAV KAYGISIYLA BAŐAÇIKMA YOLLARI

❖ İçinizdeki “siz” ile iyi geinin



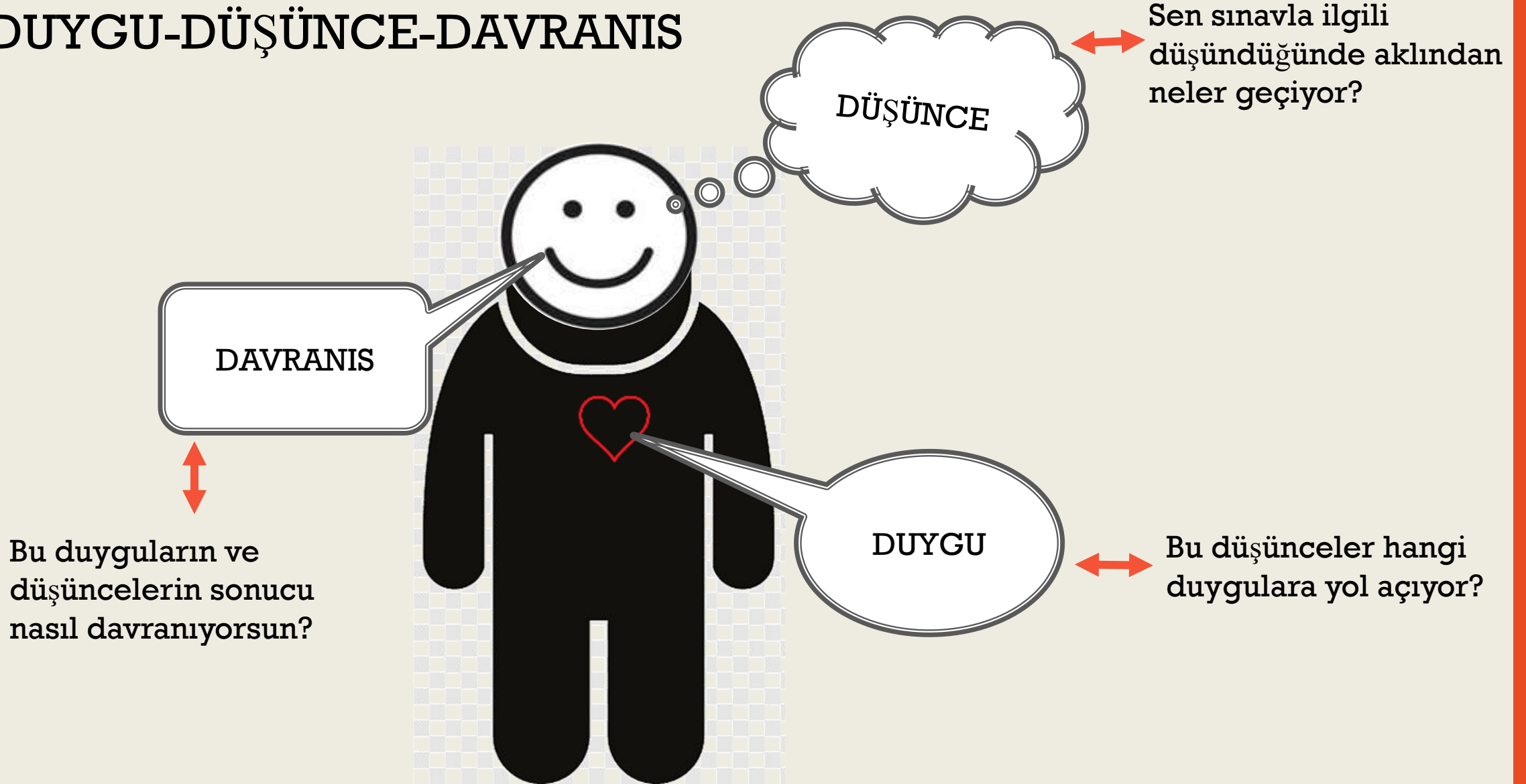
“Őimdi böyle düŐünmem  
için bir sebep var mı?”

“Böyle düŐünmemin  
bana bir faydası var mı?”

“Daha iyimser olarak  
ne düŐünebilirim?”

# DÜŞÜNCE BİÇİMİNİ OLUMLU YÖNDE DEĞİŞTİRMEK

## DUYGU-DÜŞÜNCE-DAVRANIS



# ÖRNEK

## (OLUMSUZ ÖRNEK)

Olay: Sınav kağıdı önünüzde.

Düşünce: Bu sorular çok zor hiçbirisini yapamayacağım, bittim ben

Duygu: Kaygı, korku, çaresizlik

Davranış: Bir türlü sorulara başlayamama, terleme, titreme

Sonuç: Başarısızlık

## (OLUMLU ÖRNEK)

Olay: Sınav kağıdı önünüzde.

Düşünce: Bu sorular çok zor ama bir yerden başlamalıyım ve en azından bildiklerimi yapmalıyım

Duygu: Rahatlık, hoşnut olma, kendine güven

Davranış: Soruları yanıtlamaya başlama

Sonuç: Başarı



# DÜŞÜNCE BİÇİMİNİ OLUMLU YÖNDE DEĞİŞTİRMEK

❖ Olumsuz düşünceleri fark et, yakala ve yeniden yapılandır

## Olumsuz Düşünce

Bu sınavı mutlaka kazanmak ve ... Okuluna girmek zorundayım

Kazanamazsam ailemin...Yüzüne nasıl bakarım

Sınavda başarısız olursam, hayatta da başarısız olurum

Kazanamazsam herkes benimle dalga geçer

Sınavda heyecanlanacağım, dikkatsizlikten hata yapacağım.



## Olumlu Düşünce

Sınavda başarılı olmak ve şu okullardan birine girmek istiyorum

Kazanmak için elimden geleni yapıyorum. Kazanamazsam bile ailem bana aynı değeri verecektir

Kazanamazsam önümde başka seçenekler de var onları değerlendiririm

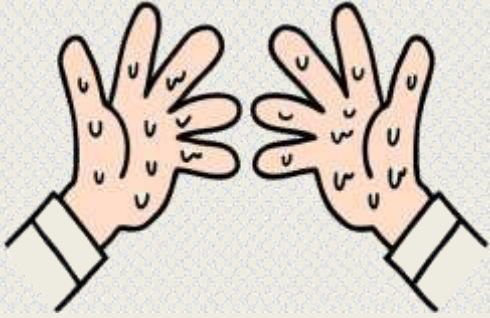
Bu kişiliğimi ölçen bir sınav değil. Sadece bilgimi ölçer

Heyecanımı Kontrol Edebilirim Ve Dikkatli Olabilirim..

	<p>Sık sık aklınıza gelen, sizi üzen ya da rahatsız eden düşünceyi aklınıza getirin. Bu düşünceye inanın ve daha sonra bu düşünceyi şu hale getirin 'Şu an aklımdan .....düşüncesi geçiyor.( Bu düşünceleri mutlak gerçeklik olarak kabul etme olasılığımız azalacaktır.)</p>
Müzikal Düşünceler	<p>Canınızı sıkan düşünceyi aklınıza getirin. Bir süre inanın. Bu sefer aynı düşünceyi alın ve kendi kendinize eğlenceli bir melodi eşliğinde söyleyin.(Bu düşünceyi o kadar da ciddiye almadığınızı fark edeceksiniz.</p>
Hikayeye İsimler Verme	<p>Zihnimiz hikaye anlatmayı çok sever. Size kaygı veren düşünceler aklınıza geldiğinde örneğin 'bunu yapamayacağım' hikayesi başlıyor, diyebilirsiniz.( Bunların hepsi yalnızca düşüncelerdir, onları kendi hallerine bırakın)</p>
Zihnine Teşekkür Etme	<p>Kaygı verici düşünceler geldiğinde, 'Teşekkürler, zihnim.Çok aydınlatıcı oldu, söylenebilir.</p>
Komik Sesler Yönetimi	<p>Rahatsız edici düşünceler aklınıza geldiğinde komik bir sesi olan bir çizgi film karakteri seçin. Bunu o çizgi film karakteri düşüncelerinizi seslendiriyormuş gibi onun sesinden dinleyin.</p>

# KAYGIMI YÖNETİYORUM

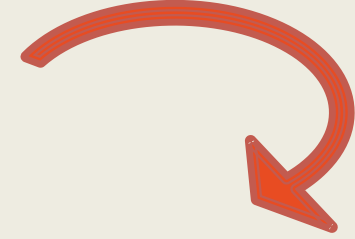
İÇİNİZDEKİ SİZ'LE KONUŞURKEN KAYGIYI VÜCUDUNUN NERESİNDE HİSSETTİĞİNİZİ BULUN.



Ellerin terliyor ,titriyor , buz kesiyorsa kaygını burda yaşıyor olabilirsin.

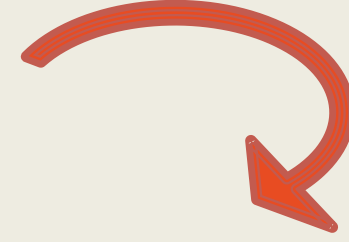


Bunları hissettiğinde parmaklarına yapacağın sık bırak masajı gevşemeni sağlayacak avuç içine hafifçe bastırarak yapacağın masaj ise mutluluk hormonu salınımı sağlayarak kaygı seviyen azalacaktır.





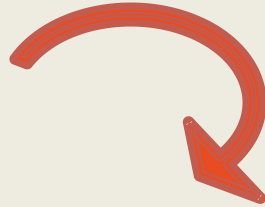
Ayakların ve bacakların kasıldığında, titrediğinde, anlamsız ve kontrolsüz bacaklarını sürekli salladığını fark ettiğinde kaygını burda yaşıyor olabilirsin.



ilk olarak ayaklarınla zemini hissedecek şekilde yere basmalısın. daha sonra bacaklarını ve ayaklarını derince nefes alarak kasmalı 5-6 saniye sonra yavaşça nefesini verirken bacaklarını gevşetmelisin bu o bölgede ki kan dolaşımını hızlandırarak kendini iyi hissetmeni sağlayacaktır.



**Kalbinin çok hızlı attığı ve tüm dikkatinin buraya yoğunlaştığı vakit kaygını burda yaşıyor olabilirsin.**



**Bunu fark ettiğin an her ne ile meşgul isen onu bırakıp doğru nefes almaya odaklanmalısın. Burnundan derince nefes alıp 4-5 saniye bekleyip yavaşça nefesini vermelisin. Ayrıca HER ŞEYİN YOLUNDA OLDUĞUNU VE DAHA DA GÜZEL OLACAĞINI KALBİNE SÖYLEMEYİ UNUTMA.**



**Hiçbir şey yokken bir anda midende yoğun bir ağrı hissedersen kaygını burda yaşıyor olabilirsin.**



**Biraz su içtikten sonra sağlıklı olduğunu kendine hatırlatmalısın.**





Sürekli başarısız olacağını düşünüyor. Kendini ve başkalarını hayal kırıklığına uğratmaktan korkuyor kendini yetersiz hissediyorsan kaygını zihninde yaşıyor olabilirsin.



Kendine ve başaracağına inanmalı her seferinde kendine BAŞARACAĞIM demelisin. unutmaya zihnine gönderdiğin mesajları yerine getirmekle meşgul olur beynin. Kendine karşı olumlu cümleler kurmaya dikkat etmelisin. Geçmişteki başarılarını hatırlamalısın.



# 2. BÖLÜM

**NEFES VE GEVŞEME EGZERSİZLERİ**