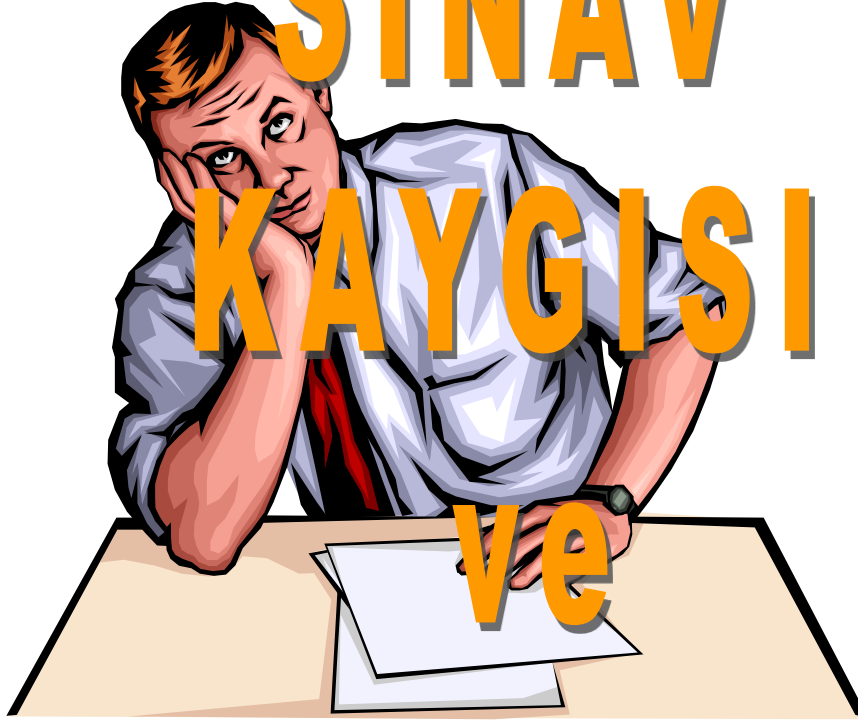


# **SINAV KAYGISI**

**BİLGİLENDİRME  
SEMİNERİNE  
HOŞGELDİNİZ**

**SINAV**  
**KAYGISI**  
**ve**  
**BAŞA ÇIKMA YOLLARI**



# Kaygı

**Stresli  
durumlarda  
yaşanan doğal  
bir duygudur  
ve  
yaşamın doğal  
bir parçasıdır**



- Eđer sınav sırasında bir boşluk yaşıyor,
- tüm bildiklerinizi unuttuđunuzu hissediyor,
- kendinizde bazı fiziksel değişimleri fark ediyor,
- sınavdan sonra, serbest bir ortamda ve rahatlamış olduğunuzda sınav sorularını cevaplayabiliyor ve gerçek performansınıza bu sebeple ulaşamadığınıza

inaniyorsanız,

***SINAV KAYGINIZ VAR***

demektir.



# BELİRTİLER

- Kalp atışlarında hızlanma ve artış, çarpıntı,
- Hızlı nefes alıp-verme,
- Gerginlik ve/veya sinirlilik hali,
- Terleme ve/veya titreme,
- Dilin damağın kuruması,
- Mide şikayetleri,
- Bağırsak hareketlerinde değişme (ishal-kabızlık),
- Telaş, şaşkınlık, organize olamama,
- Baş ağrısı, huzursuz uyku, kabus görme,
- Konsantrasyon bozuklukları,
- Kaygı ve korku ifadeleri içeren düşünceler,
- Ortamdan uzaklaşmak isteme,
- Yorgunluk belirtileri,
- Yeme alışkanlıklarında değişme vs.

# SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Zamanı iyi kullanamama,
- Kötü çalışma alışkanlıkları,
- Beklenti düzeyi,
- Mükemmeliyetçi yaklaşım,
- Görev ve



# SINAV KAYGISININ ETKİLERİ

- Öğrenilen bilgiler transfer edilemez,
  - Okuduğunu anlama ve düşünceleri organize etmede zorluk yaşanır,
  - Dikkatte bir daralma ve azalma olur; dikkat, sınavın içeriğine değil, sınavın kendisine ve buna bağlı olarak yaşananlara odaklanır,
  - Zihinsel beceriler zayıflar; bilgilerin hatırlanması zorlaşır,
  - Enerji gereksiz yere tükenir
- Fiziksel rahatsızlıklar ortaya çıkar



# SINAV KAYGISINI ARTIRAN DÜŞÜNCELER

- Sınava hazır değilim,
- Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma. Nerede ve ne zaman kullanacağım ki?
- Sınavlar niye yapılıyor, ne gerek var?
- Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz.
- Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki.
- Bu konuları anlayamıyorum, aptal olmalıyım.
- Biliyorum bu sınavda başarılı olamam.
- Sınav kötü geçecek
- Çok fazla konu var, hangi birine hazırlanabilirim ki?



# SINAV KAYGISINI AZALTAN

FAKÖRLE



- Sınavlara bir plan ve program dahilinde hazırlanmak,
- Çalışmaları "asla" ertelememek,
- Zamanı verimli kullanmak,
- Beklentiyi gerçekçi tutmak,
- Olumsuz duygu, düşünce ve davranışlardan kurtulmak

# BAŞA ÇIKMA

1 - Olumsuz Düşünceleri Durdurma

2 - Kendi Kendine Telkin Etme

3 - İç-Diyalogu Kurma

4 - Gevşeme



SINAV KAYGISIYLA

TEKNIKLERİ

# 1 – OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ DURDURMA

- ❖ **“Bu gün, günümde değilim.”**
- ❖ **“Moral bozucu bir gün.”**
- ❖ **“Hiç şansım yok.”**
- ❖ **“Şu matematiği nasıl halledeceğim ?”**
- ❖ **“Keşke hiç doğmasaydım.”**
- ❖ **“Allahım beni neden yarattın?”**
- ❖ **“Her şey kötü gidiyor.”**
- ❖ **“Neden çalışayım ki nasıl olsa işe yaramayacak.”**
- ❖ **“Sosyal çalışmaktan nefret ediyorum.”**
- ❖ **“Fen ile aram ne zaman düzelecek?”**
- ❖ **“Yaaa gene mi ders?”**

- **Başarının basamaklarının neresindesiniz?**

Şimdi sayacaklarımızı dikkatle okuyun.

Yapamam... **Yapmam...** Ne yapacağımı bilmiyorum... **Keşke yapabilseydim...**

Belki yapacağım... **Yapacağım...** Belki yapabilirim... **Yapabilirim...**

Yapıyorum... **Yaptım.**

- **Edison'a ampülü keşfetmeden önce, başarısız olduğu 999 deneme için ne hissettiğini sormuşlar. Edison şaşırmış: "999 başarısızlık mı?**

# •Şu soruları kendinize sorun:

Bir başkası olsaydınız, sizinle iş ortaklığına girer miydiniz?

- Kendinizi arkadaş olarak, dost olarak seçer miydiniz?
- Karşı cinsten biri olsaydınız, kendinizi eş seçer miydiniz?
- Dürüstçe verdiğiniz yanıtları beğenmiyorsanız, bunları 'evet'e çevirmek sizin elinizde

- **Tıp araştırmacıları tüm hastalıkların yüzde yetmiş beşinin kendi teşvikimizle olduğunu söylemektedirler.**
- **“Başarısız, beceriksiz ve sakar” olduğunuzu düşünürseniz beyninizi ve sinir sisteminizi o yönde harekete geçirmiş olursunuz.**

- **Sonuç olarak geçmişte şu veya bu şekilde hangi “düşünceleri” kendinize programladıysanız onlar sizinle ilgili her şeyi etkiliyor, yönetiyor ve kontrol ediyor. İnsanların büyük çoğunluğu kendilerini olumsuz olarak programladığı için yapabileceklerinden çok daha azı ile yetinmek zorunda kalmaktadırlar.**
- **Peki bu olumsuz programlamayı nasıl değiştirebiliriz? Olumsuz düşünceleri en hızlı değiştirmenin yolu sık sık olumlu iç konuşma yapmaktır.**

## Olumlu İç Konuşmaya Örnek Olarak

Şunları Verebiliriz ;

- **Kendime Güveniyorum**
- **Hedeflerime Tümüyle Odaklanırım**
- **Zorluklarla Mücadele etmeyi Severim**
- **Daima Büyük Düşünürüm**
- **Prensipilerimden Taviz Vermem**
- **Zamanı İyi Kullanırım**
- **Her Zaman İyimserimdir**
- **Başarılı Bir İnsan Olduğuma İnanıyorum**
- **Başarısızlıklar Karşısında Yılmam**
- **Hoş Görülü Bir İnsanım**
- **Her Engeli Bir Fırsat Olarak Görürüm**
- **Sorunlara Değil Çözümlere Odaklanırım**



## 4 - Gevşeme

### TEMEL NEFES EGZERSİZİ

İyi bir nefes almak,  
her zaman iyi bir  
nefes vermekle  
başlar. Nefes alma  
işleminin bütünü  
zihinsel olarak  
denetlenmeli; ağır,  
derin ve sessiz  
olmalıdır.

1-Nefes alma egzersizine başlamadan öce sağ avucunuzu göbeğinizin altına, sol elinizi göğüs kafesinizin üstüne koyun. Ve, gözlerinizi kapatın.

2-Nefes almadan önce ciğerlerinizi iyice boşaltın.

3-Ciğer kapasitenizi hayali olarak ikiye bölün.

Ve, "biir!..", "iki!.." diye içinizden sayarak ciğerinizin bütünüdür doldurun.

Kısa bir süre bekleyin, "bir", "iki" diye sayarak nefesinizi, aldığınız iki katı sürede boşaltın.

4- İkinci ve üçüncü maddede yazılanları tekrarlayarak derin bir nefes daha alın ve verin. Egzersizi bir daha tekrarlayıncaya kadar mutlaka normal olarak en az dört-beş defa nefes alın verin.



# SINAVDAN SONRA

**Sınavınız iyi veya kötü geçsin,**

- **sınavdan sonra kendinizi ödüllendirin**
- **Kendinize sevdiğiniz bir şeyler alın,**
- **Hoşlandığınız bir şeyler yapın.**
- **Ancak sonrasında sınavda başarısız olduğunuz konuları tespit edip eksikleriniz ve yanlışlarınız üzerinde durun,**
- **Bir sonraki sınavda başarılı olmak için neler yapmanız gerektiğini planlayın**
- **Ve bunları uygulamaya çalışın.**

# Bundan sonraki sınavlarınızda

