

SINAV KAYGISI KİTAPÇIĞI

İÇİNDEKİLER

1. KAYGIYI TANIYORUZ
2. SINAV HAKKINDA YANLIŞ BİLDİKLERİMİZ
3. DÜŞÜNCELERİMİZİN DUYGULARIMIZI NASIL ETKİLEDİĞİNİ BULUYORUZ (OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ KEŞFETME)
4. OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİN NEDENLERİNİ ÖĞRENİYORUZ
5. OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİN BİZE OLAN ETKİLERİNİ GÖZDEN GEÇİRELİM
6. ALTERNATİF DÜŞÜNCELER ÜRETİYORUZ
7. ZAMAN MAKİNESİ
8. PSİKOLOJİK DANIŞMAN OLUYORSUN
9. GEVŞEME EGZERSİZİ
10. HAYAL KURMA ZAMANI
11. AİLELERE ÖNERİLER



Psikolojik Danışman
Beyza YAVUZ

Bu kitapçığın hazırlanış amacı; sınav kaygısını tanımak, basit, etkili ve kolay uygulanabilir tekniklerle kaygıyı tanımak ve sorun olmaktan çıkarmaktır.

SINAV KAYGISINI TANIYORUZ

Her başarı problemi tanımakla başlar.

KAYGI: Kişinin kötü bir şey olacakmış düşüncesi ile yaşadığı aşırı bir uyarılmışlık halidir.

KAYGININ BELİRTİLERİ

FİZİKSEL BELİRTİLER:

Kalp atışlarında hızlanma, terleme, titreme, mide ağrısı, baş ağrısı, beslenme ve uyku düzensizliği

DUYGUSAL BELİRTİLER:

Gerginlik, sinirlilik, karamsarlık, endişe, huzursuzluk

ZİHİNSEL BELİRTİLER:

Bildiklerinin hepsini unuttuğunu düşünme, tanıdıklarına rezil olacağını düşünme, dikkat-yoğunlaşmakta güçlük,

DAVRANIŞSAL BELİRTİLER:

Kaçma, kaçınma, yerinde duramama ya da tam tersi hareketsizlik

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- **Zamanı etkin kullanamama ve sınava yeterli düzeyde hazır olmamak:**
Sınava yeterli ve doğru biçimde hazırlanmadıysan sınav öncesi ve sırasında kaygı yaşamak doğaldır. Bu durumu düzeltmek için bir an önce verimli ders çalışmayı öğrenmen ve kendine bir program hazırlaman gerekir.
- **Fizyolojik ihtiyaçların doğru biçimde karşılanmaması:**
Düzenli bir uyku düzeninin olmaması, yanlış ya da yetersiz beslenme alışkanlıkları dikkatin belirli bir konu üzerinde yoğunlaşmasını engelleyecektir.
- **Sınav hakkında oluşturulan olumsuz düşünceler:**
Sınav öncesi oluşturulmuş, sınav hakkındaki olumsuz düşüncelerimiz sınav kaygısının oluşumundaki en önemli nedendir.

SINAV KAYGISI HAKKINDA YANLIŞ BİLDİKLERİMİZ

Kaygı ve korku aynı şeydir.

YANLIŞ: Kaygı korkuya benzer bir durum olmakla birlikte, kaygının korkuya göre kaynağı daha belirsizdir ve hissedilen kaygı süresi korkuya göre daha uzundur. Kaygı korkuya göre daha fiziksel boyuttadır.

Kaygılanmak kötüdür.

YANLIŞ: Kaygı her insanın yaşayabileceği doğal bir duygudur. Kötü bir duygu değildir aksine, tehlikeli durumlara karşı biyolojik bir uyarı sistemidir ve bizi bu tehlikelere karşı uyanık tutar.

Kaygı her zaman aynı düzeyde kalır.

YANLIŞ: Sınav kaygısı özellikle sınavın ilk dakikalarında daha yoğun yaşanır. Geçen zaman içinde azalma eğilimi gösterir.

Ne yaparsak yapalım yoğun kaygı ile baş edemeyiz.

YANLIŞ: Yapılan pek çok araştırma, kaygıya neden olan olumsuz düşüncelerin belirlenmesi ve onların daha işlevsel yararlı düşüncelerle yer değiştirmesini sağlayan bilişsel ve davranışçı uygulamalar son derece etkilidir.

"Sinek sizi ısırdı.

İlk iş kaşıntının farkında varmaktır.

Farkına vardıktan sonra işin yarısı hallolmuş demektir.

Çünkü o zaman en azından ilgi odağınızın neresi olduğunu bilirsiniz".

"Başarı küçük hataların ve başarısızlıkların biraz ilerisinde duran şeydir."



HER ŞEY DÜŞÜNMEKLE BAŞLAR.

[illegible]

ZAMAN	YER	OLAY(DURUM)	DÜŞÜNCE	DUYGU

SINAV HAKKINDAKİ OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİNİ BULUYORUZ

Şimdi kendini rahat hissedebileceğin bir yere geç. Gözlerini kapa. Kendini, senin için çok önemli olan bir sınavın bir saat öncesinde hayal et. Neredesin, yanında kim var? Hava nasıl? Ne görüyorsun? Aldığın bir koku var mı? Peki, aklından neler geçiyor? Aklından geçen bütün düşünceleri ama bütün düşünceleri özgürce aşağıya yaz.



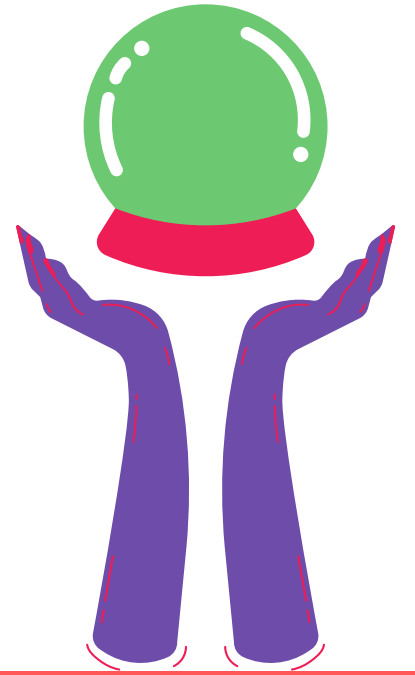
BULDUĞUMUZ OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ ETİKETLİYORUZ

GENEL BİLGİ: Her insanın belirli olaylar ve durumlar karşısında sahip olduğu olumsuz düşünceleri vardır. Bazen bu olumsuz düşünceler o kadar çok kullanılır ki artık zamanla kalıplaşır ve yerleşik hale gelir. Şimdi senden istediğim, bir önceki uygulamamızda bulduğun sınavla ilgili olumsuz düşüncelerini uygun olan olumsuz düşünce kalıbının altına yazman.

AŞIRI GENELLEME

Tek bir olumsuz olaydan hareket ederek, ardından gelen her şeyi olumsuz olarak değerlendirmek.

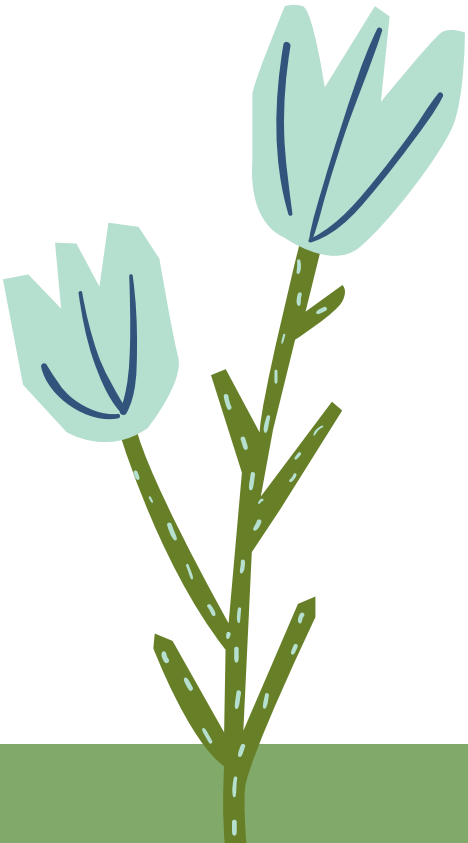
ÖRNEK: Bu sınavda başarısız olursam, hayatım berbat bir hale gelecek.



ZİHİNSEL SÜZGEÇ

Bu tür düşünce yapısına sahip kişiler, olayın olumsuz yönüne odaklanır ve sadece onları dikkate alır.

ÖRNEK: Sınava biraz geç kaldım. Şimdi her şey kötü gidecek.



BULDUĞUMUZ OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ ETİKETLİYORUZ

YA HEP YA HIÇ TÜRÜ DÜŞÜNME

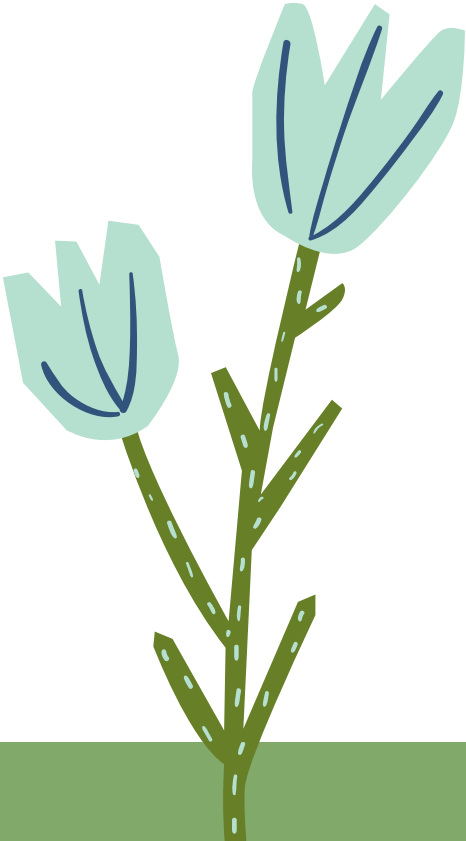
Başarı standardı çok yüksektir. Bu yüzden aslında başarılı
olunan bir çok durum gözden kaçır.



HEMEN BİR SONUCA VARMA

Elimizde düşüncemizi destekleyecek kesin kanıtlar olmadan,
hemen olumsuz bir sonuca varmak.

ÖRNEK: Sınav öncesi sınavı asla başaramayacağını düşünmek



BULDUĞUMUZ OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ ETİKETLİYORUZ

OLUMLUYU GEÇERSİZ KILMAK

Olayların olumlu yanını dikkate almadan yapılan zihinsel değerlendirmedir.

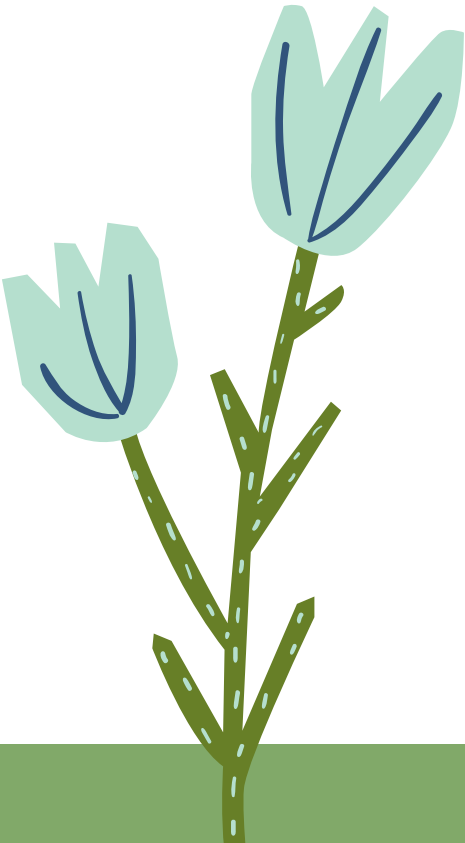
ÖRNEK: Sınava yeteri kadar çalışmasına rağmen, yetersiz olduğunu düşünmek.



DUYGUSAL MANTIK YÜRÜTME

Sadece olumsuz bir duyguyu ele alarak olaylar hakkında yorum yapmak.

ÖRNEK: Sınav için endişeleniyorum demek ki sınavım berbat geçecek.



BULDUĞUMUZ OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ ETİKETLİYORUZ

AŞIRI BÜYÜTME YA DA KÜÇÜLTME

Olaylara gereğinden fazla önem verme ya da gereğinden az önem verme.

ÖRNEK: Bu sınav benim için ölüm kalım meselesi.

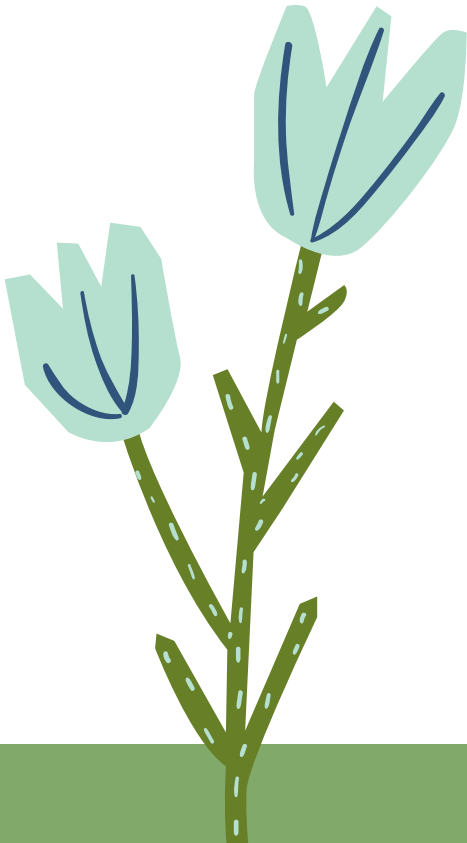


MELİ-MALI DÜŞÜNME

Kişi olayları sadece yapılması gereken zorunluluklar olarak görür.

ÖRNEK: Hep başarılı olmalıyım.

Ailemin bana değer vermesi için başarılı olmalıyım.



BULDUĞUMUZ OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ ETİKETLİYORUZ

ETİKETLEME

Kişiliğe yapılan aşırı olumsuz bir genellemedir.

ÖRNEK: Yine yapamadım. Aptalın tekiyim



"Olumsuz düşünceleri zihinsel canavarlar halini almadan önce yok edin."

ANONİM

OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİN NEDENLERİNİ ÖĞRENİYORUZ

YANLIŞ ANNE BABA
TUTUMLARI



ÖRNEK: Sınavda 80 alan çocuğuna
100 alamadın mı diye soran anne-
baba.

ÖRNEK: Geçmişte girdiği bir sınavı
yoğun kaygıdan dolayı
tamamlayamamış olmak.



OLUMSUZ YAŞAM
DENEYİMLERİ

KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİ



ÖRNEK: Mükemmelliyetçi bir
kişilik yapısına sahip olmak.

OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİMİZİN YARARLARINI VE ZARARLARINI ARAŞTIRIYORUZ

Bu uygulamada kendini bir dedektifmiş gibi hayal etmeni istiyorum. Görevini, olumsuz düşüncelerini destekleyen ve desteklemeyen kanıtları bulmak.

OLUMSUZ DÜŞÜNCE:

YARARLARI:

ZARARLARI:



OLUMSUZ DÜŞÜNCE:

YARARLARI:

ZARARLARI:



OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİMİZİN YARARLARINI VE ZARARLARINI ARAŞTIRIYORUZ

OLUMSUZ DÜŞÜNCE:

YARARLARI:

ZARARLARI:



OLUMSUZ DÜŞÜNCE:

YARARLARI:

ZARARLARI:

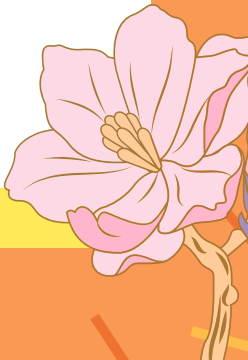


BAŞA ÇIKMA KARTLARI ' HAZIRLIYORUZ

ÖRNEK:

OLUMSUZ DÜŞÜNCE	ALTERNATİF DÜŞÜNCE
Bu sınav çok kötü geçecek.	Bu sınavın kötü geçeceğini düşünmem böyle sonuçlanacağı anlamına gelmez. Elimden geleni yaptım. Elimde sınavın kötü geçeceğine dair kanıtım yok.

OLUMSUZ DÜŞÜNCE	ALTERNATİF DÜŞÜNCE



ZAMAN MAKİNESİ

Makinenin zamanını sınavın tam bir saat sonrasına ayarlıyorsun.. Kendini sınavın 1 saat sonrasına ışınlıyorsun. Sınavın çok iyi geçmiş.. Yanına kimler var? Neredesin? Ne yapıyorsun? Ne düşünüyorsun? Ne hissediyorsun? Hepsini aşağıya yaz.

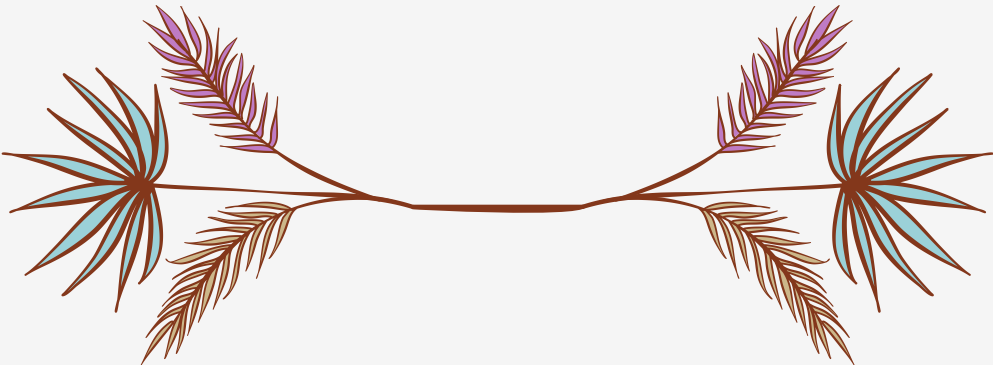
PSİKOLOJİK DANIŞMAN OLUYORSUN...

Şimdi şunu hayal etmeni istiyorum. Odanda oturuyorsun. Kapı çalındı ve içeriye bir öğrencin girdi. Kendisini çok üzgün hissettiğini söylüyor. Nedenini sorduğunda yakın zamanda çok önemli bir sınava gireceğini söylüyor. Aslında uzun zamandır düzenli bir şekilde çalıştığını ancak endişeden ve stresten bir türlü kurtulamadığını düşünüüğünü söylüyor.

Şimdi sıra sende. Ona neler söylemek istersin?

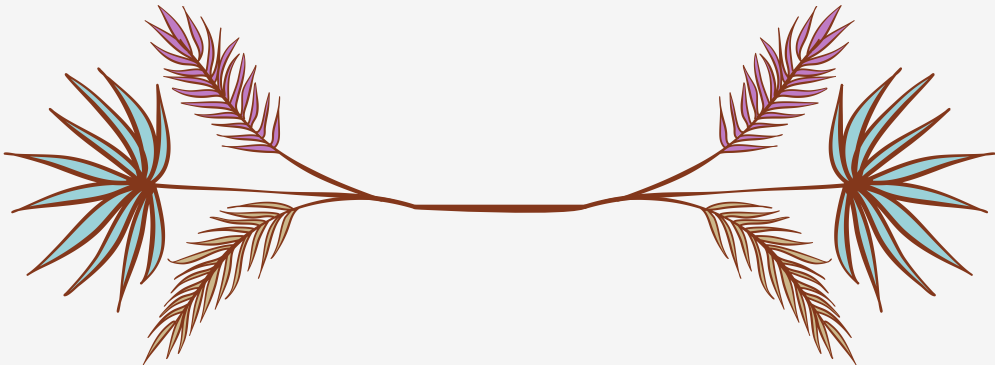
DOĞRU NEFES EGZERSİZİ

- Şimdi sağ elini karnının üstüne koy.
- Ağızın kapalı bir biçimden içinden 1-2 diye sayarak burundan derin nefes al. Sağ elinde şişkinliği hissetmen lazım. Unutma, ciğerlerin değil diyaframın(sağ elini koyduğun yer) şişmeli.
- Şişkinliği sağ elinde hissedene kadar devam et.
- Burnundan aldığın nefesi dudaklarının arasından yavaşça ver. Nefesi aldığın sürenin iki katı sürede, yavaşça ver.
- Ağızından yavaş yavaş nefes verirken kendine rahatla de.
- Nefes alırken seni rahat hissettirecek duyguların vücuduna girdiğini nefes verirken de olumsuz duyguların vücudundan dışarı çıktığını düşün.
- Birkaç nefes çalışmasından sonra nefesini kendi düzenine bırak ve dinlen.

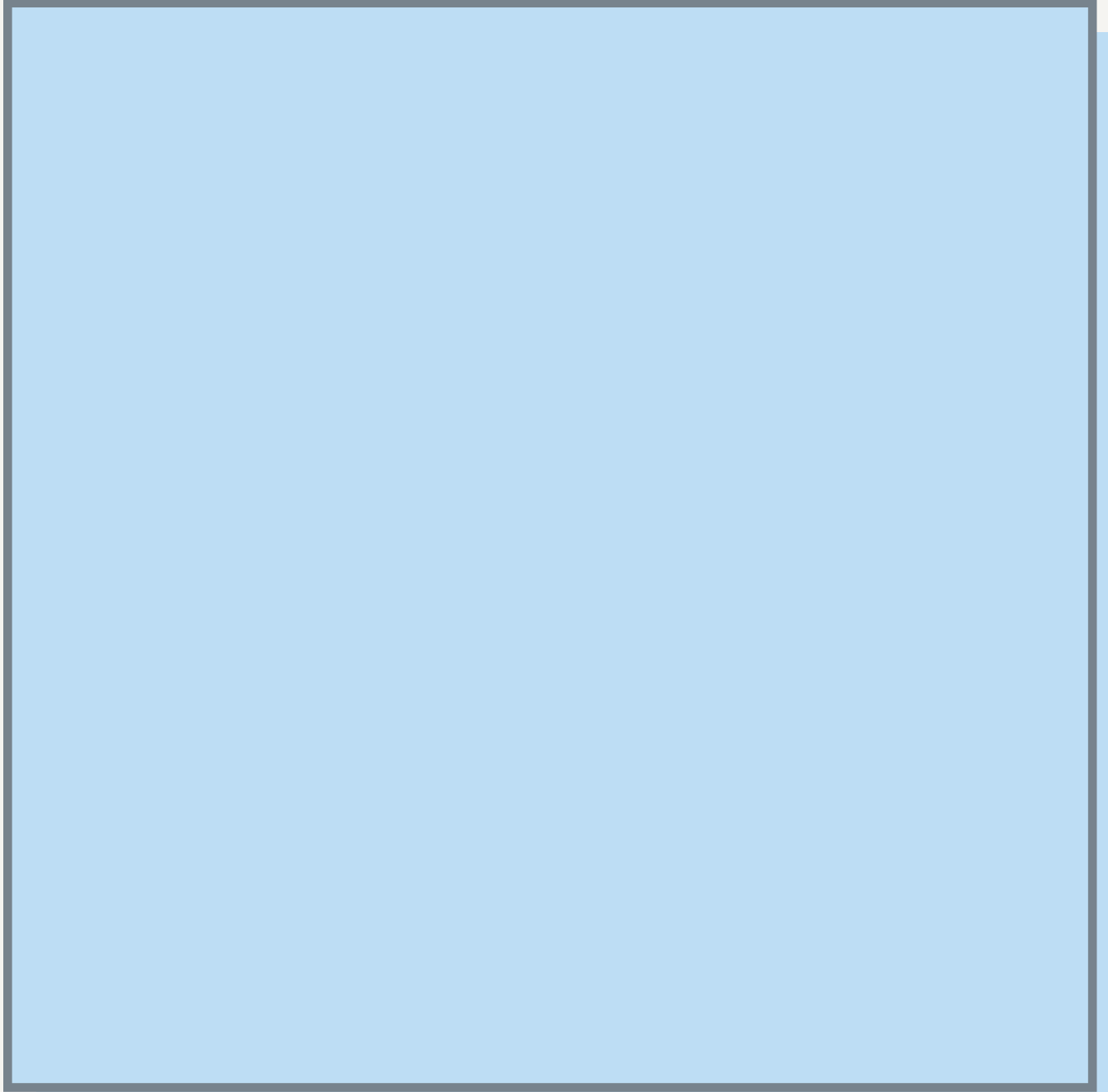


KADEMELİ GEVŞEME EGZERSİZİ

- Eller : "iki elinde de limon var şimdi bu limonları çok güçlü sık...ellerini serbest bırak" yönergesi verilir ve dört kez tekrarlanır.
- Kollar: "Tüylü ve uyuşuk bir kedi gibi gerin.. kollarını öne ve başının üzerine uzat." yönergesi verilir ve dört kez tekrarlanır.
- Ayaklar ve bacaklar: Ayağının çamurlu bir tarlada battığını ve "sağ ayağın batıyor çek çek, çıktı" yönergesi verilir ve dört kez tekrarlanır.
- Karın: "Yerde uzanıyorsun ve yavru bir fil karnına basmak üzere..karnını sertleştir ki sana bir şey olmasın" yönergesi verilir ve dört kez tekrarlanır.
- Çene: "Çok sert ve çok büyük bir sakızı çiğne, çiğne..at" yönergesi verilir ve dört kez tekrarlanır.
- Omuz ve Boyun: "Bir kaplumbağa gibi omuzlarını kulaklarına iterek başını sıkıca içeri çek" yönergesi verilir ve dört kez tekrarlanır.
- Yüz: "Uyumaktasın yüzüne bir sinek kondu ve ellerini kullanamıyorsun, yüzünü buruşturarak sineği kovmaya çalış" yönergesi verilir. "sinek uçtu" denerek rahatlatıldıktan sonra sinek kondu denerek dört defa tekrarlanır.

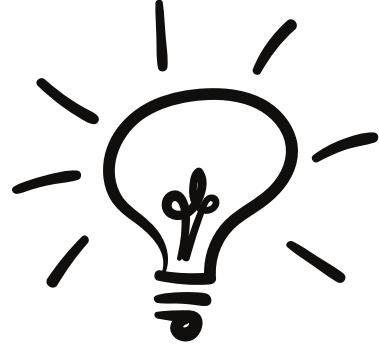


ŞİMDİ HAYAL KURMA
ZAMANI



→ dream →

AİLELERE ÖNERİLER



- Aileler sınırlarının farkında olmalıdırlar.
- Güven ve sorumluluk vermeli, önemsemeli, olumlu geri bildirimde bulunmalıdır.
- Sınava ilişkin konuşmalarda özenli davranmalı, gerçekçi olmalı, akranlarıyla karşılaştırmaktan kaçınmalıdır.
- Duygu ve düşünce paylaşımı, empati önemlidir. Sınavı yüceltmeme, ölüm kalım sorunu yapmama, yüreklendirici davranma önerilebilir.
- Çocuklar koşulsuz sevimlidir.
- Aile bireyleri uygun rol modeli olmalı, uygun aile ortamı sağlamalı ve uygun problem çözme davranışları geliştirilmelidir.
- Kaygı, bulaşıcı bir duygudur. Aileler de sınav sürecinde çocuğunun geleceği konusunda çeşitli kaygılar yaşar. Kaygının dışa vurumu bazen sözsüz olabilir. Bu noktada beden diline dikkat etmek gerekir.
- Çocuk, içsel motivasyon geliştirmelidir. Ailenin tavrı, çocuğun ailesi için değil de kendi geleceği için çaba harcadığına kanaat getirmesine yardımcı olmalıdır.
- Aile, sınav döneminde çocuğu ile ilişkileri konusunda tutarlı ve istikrarlı olmalıdır. Sınav hazırlık sürecinden kopmaması için çocuğa daha sert davranmak veya aşırı ilgili davranmak gibi davranışlardan kaçınmalıdır.
- Çocuğa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, sınavda başarısız olmanın hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.

Kitap Önerisi: Başarıya Götüren Ailen-Doğan Cüceloğlu

"Çiçeğin suya ve güneşe, öğrencinin destek ve takdire ihtiyacı vardır."

