

## 4) Akılcı olmayan düşünceleri değiştirmek

istediğim liseyi kazanamazsam hayalini kurduğum mesleği yapamam" gibi bir düşünce mi var?

O halde bu düşüncenin gerçekçi olmadığını sana söylemeliyim. Çünkü Anadolu lisesine gitmeyip hayalini kurdukları avukatlığı, doktorluğu kazanan çok sayıda insan tanıyorum.

Bu yüzden bu düşünceni şu şekilde değiştirmelisin: "Ben bu sınavda başarısız olsam

bile hayalini kurduğum mesleği yine yapabilirim"

Bizler farkında olmasak da gerçekçi olmayan düşüncelerle yaşayabiliyoruz. Bu yüzden bu düşüncelerden uzak durmalı olumlu düşünceler üretmeliyiz.

"Sınavım kötü geçecek." ❌

"Sınavda başarılı olacağım." ✅

"Sınavı çok az zaman kaldı konular yetismeyecek" ❌

"Düzenli ve planlı çalışarak konuları yetistirebilirim." ✅

"Ne kadar çalışırsam çalışayım bu sınavı kazanamam" ❌

"Elimden geleni yapıp bu sınavı kazanacağım." ✅

## Sınav öncesi neler yapılmalıdır?

Çalışma alışkanlıklarını ve sınava ilişkin tutumları gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma yaratmaya çalışmak gerekir. Zaman kullanılmalıdır. Beslenme ve uykuya dikkat edilmelidir. Sınava yönelik çalışmaları son güne/geceye bırakmamak önemlidir. Uygun yöntemlerle kaygının azaltılmasını sağlamak gerekir.

## Sınav esnasında neler yapılabilir?

Olumsuz otomatik düşüncelere karşı alternatif açıklamalar getirme, kontrolün kendinde olduğunu hatırlatma, Yanıtlayabileceği sorulardan başlama, kaygıyı azaltmaya yönelik Teknikler kullanma (hızlı gevşeme, dikkat artırma teknikler, kontrollü nefes alıştırmaları) sınav esnasında yapılabilecek bazı çalışmalardır.

## Sınav sonrasında neler yapılabilir?

Kendini ödüllendirme, Keyfi veren etkinlikler yapmak, eksikler üzerine düşünmek ve geleceğe yönelik yeni planlamalar yapmak yapılabilecek aktivitelerdir.

**En mutlu insanlar her şeyin en iyisine sahip değillerdir, sadece sahip oldukları her şeyi en iyi şekillerde kullanırlar.**

# SINAV KAYGISI



## BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI 2023



## SINAV KAYGISI NEDİR ?

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya sınav kaygısı denir.

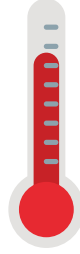
### SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Zamanı iyi kullanamama,
- Kötu çalışma alışkanlıkları,
- Beklenti düzeyi,
- Mükemmeliyetçi yaklaşım,
- Görev ve sorumlulukları erteleme,
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu vs...

### SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

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

## NE KADAR KAYILIYIM ?



KENDİNİZİ NE KADAR KAYGILI GÖRÜYORSUNUZ? DERECELENDİRELİM Aşağıdaki maddeleri okuyunuz ve size uygun olduğunu düşündüğünüz bir puanı veriniz.

**0- Hiç**

**10- Çok fazla**

- Başarısız olursam herkes beni eleştirir.
- Kötu bir sonuç alırsam bunu kimseyle paylaşmam.
- Ya annemi/babamı hayal kırıklığına uğrattıysam?
- Sınavlara girerken kendimi hazır hissetmiyorum.  
Rahat uyuyamamaya başladım.
- Sınavdan önce beynim duracakmış gibi geliyor.
- Ne kadar çok çalışırsam o kadar çok karıştırıyorum.

**NE KADAR ÇOK İŞARETLEME YAPTIYSAN SINAV KAYGIN O KADAR YÜKSEK DEMEK TİR!**



## SINAV KAYGISI BAŞ ETME BECERİLERİ

### 1. Başarısızlık Korkusunu Yenmek

Eğer kendin için ulaşılması zor bir hedef belirlediysen bu durum sende başarısızlık korkusuna neden olabilir. Belki de hedeflerini gözden geçirmeli ve ulaşılabilir hedefler belirlemelisin.

### 2) Planlı ve Verimli Ders Çalışmak

Plansız ders çalışmak konuların yetismeyeceğine dair bir düşünce oluşturabilir bu da kaygıya neden olabilir. Bu yüzden mutlaka kendine uygun bir ders çalışma programı hazırlamalı ve verimli ders çalışma yöntemlerini kullanmalısın.



### 3) Nefes Egzersizleri

Sınav kaygısını azaltmak ve bu kaygıyı kontrol etmek için nefes egzersizlerini kullanabilirsin. Özellikle diyafram egzersizleri oldukça faydalıdır.

- 1) Gözlerini kapat ve 5 saniye boyunca derin bir nefes al ve tut.
- 2) Zihnini boşaltmaya çalış hiç bir şey düşünme.
- 3) Nefes aldıktan sonra içinden 10'a kadar say
- 4) Ardından 20 saniye boyunca nefesini ver.
- 5) Bunu 3-4 dakika boyunca yapabilirsin.
- 6) Nefes alıp verirken kasılmadan burnumuzdan nefes alıp ağızımızdan nefes vermeliyiz