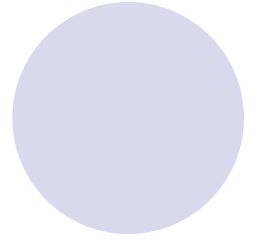
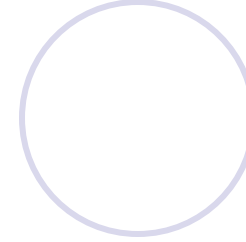
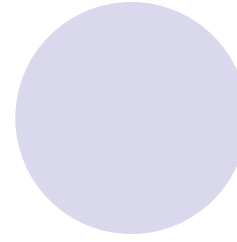
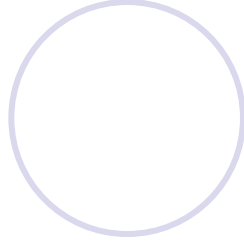
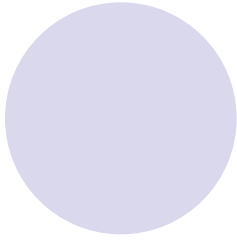


SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

Aylin BİROL
Psikolojik Danışman

Nesih ERDEM
Psikolojik Danışman





Çağrı Taner

@cagritaner



ders çalışmak yerine konular
yetişmiyor diye ağlamak daha
mantıklı geliyor

16:35 · 10 Ara 18 saatinde · [Twitter for iPhone](#)

KAYGI NEDİR?

Kaygı kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, zihinsel ve davranışsal değişimlerle kendini gösteren bir duygudur.



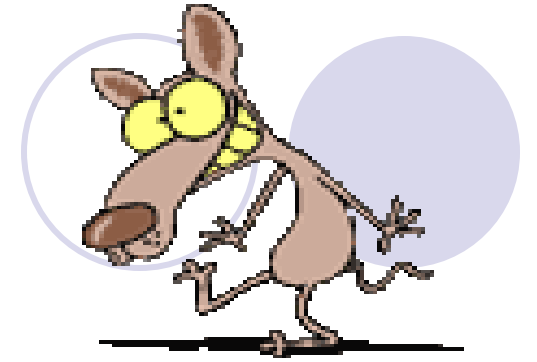
- Zorluklarla Karşılaşmanın İki Yolu Vardır : Ya Zorlukları Değiştirirsiniz Ya da Zorlukları Yenmek İçin Kendinizi



Kaygı temelde kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil olayın kişi için taşıdığı anlamdan kaynaklanmaktadır.



KAYGININ BELİRTİLERİ



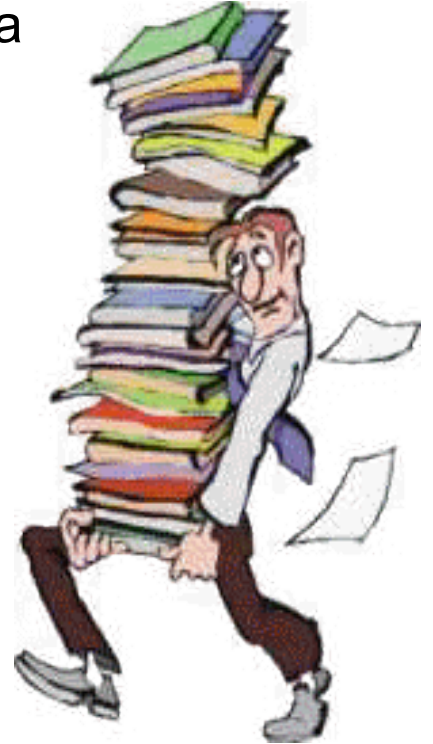
- **Fizyolojik Belirtiler:**

Soluk alıp verme hızlanır. Mide bulanır. Kaslar gerilir. El ve ayaklarda üşüme, avuç içlerinde terleme olur. Gerginlik, kalp çarpıntısı, bel ağrısı, ishal ya da kabızlık, sürekli tuvalete gitme ihtiyacı hissetme, sürekli yorgunluk, sürekli baş ağrısı, boyun kaslarının gergin olması.



Psikolojik Belirtiler:

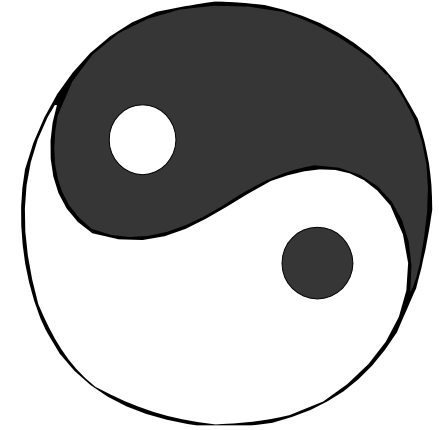
- Düşünme, algılama ve öğrenme yetilerinin bozulması
- Yeni denemelerde başarısız olunacağını düşünülmesi
- Dikkati toplamada güçlük
- Bireyin kendini rahatsız eden durumu fark etme ve buna uygun yanıt vermede güçlük
- Bireyin başarısızlığı facia ve herşeyin sonu olarak görmesi
- Sevgi ve ilgi konusunda aşırı güvenceye ihtiyacı olma
- Sınavı kazanmayı yasalaştırma
- Sınavı kazanmayı tem amaç olarak görme
- Ders çalışmaya rağmen rahatsızlık hissetme
- Sınavı kişilik değerlendirmesi olarak görme
- Ders çalışmaya rağmen yetersizlik hissetme
- Sınavı kazanamazsa nasıl üzüleceğini düşünme
- Sık sık okula gitmeyip evde kalmayı isteme
- Panik duygusu



KAYGIYLA NASIL BAŞ EDEBİLİRİZ?



- DÜŞÜNCE BİÇİMİNİ DÜZENLEME



Bütün duygular gibi kaygı duygusu da insan tarafından kontrol edilebilen bir duygudur.

Kaygı duygusunun kontrol edilebilen bir duygu olduğunu bilmek sınav kaygısı ile baş etmede ilk adımdır.



Sınav kaygısının olağan olduğunu kabul edin.

“Kaygılanmamalıyım, kaygılanırsam hapi yutarım” gibi ifadeler elinizi ayağınızı bağlar.

Bu düşünceler yerine “elbette kaygılanırım, bir sınava gireceğim ve bu sınav benim için önemli. Böyle bir durumda kaygılanmamak anormal olurdu” diye düşünün.

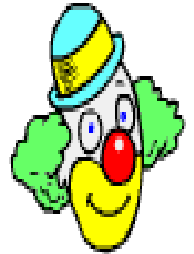




Heyecanlanmaktan değil, heyecanı paniğe dönüştürmekten kaçının.

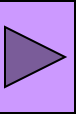


Sınava girmeden birkaç saat önce ya da sınav başlamadan kısa bir süre önce heyecanlanmaya başladığınızı fark ettiğinizde, bunu diğer tüm öğrenciler gibi sizin de yaşadığınızı, bunun doğal olduğunu ve hatta sınavda başarılı olabilmek için bu heyecanın gerekli olduğunu kendinize söyleyin.





BİR DUYGUYA KAPILDIMIZDA ONU
DOĞURAN OLAYI
DEĞİŞTİREMEYORSAK, OLAY
HAKKINDAKİ DÜŞÜNCELERİMİZİ
DEĞİŞTİREREK DUYGULARIMIZI
DEĞİŞTİREBİLİRİZ.



- Sınav bilgilerin ölçülmesidir, kişiliğin değil. Sınavda başarılı olursanız bu sınav için gerekli olan bilgileri iyi öğrendiğinizi başarısız olursanız öğrenemediğinizi gösterir.





• BAŞARI İÇİN ÇOK ŞEY GEREKLİDİR. AMA EN ÖNEMLİSİ KENDİNE GÜVENDİR.

- “Sınavı kazanmalıyım, mutlaka başarmalıyım,şu okula girmeliyim” yerine “Sınavı kazanmak istiyorum, mutlaka başaracağım,şu okula gideceğim” gibi düşünceler daha gerçekçidir.
- ...meliyim, ...malıyım gibi ifadeler düşünceleri istek olmaktan çıkarıp,yasa haline getirir. Yasalar kesindir, uyulmamasının bedeli ağırdır. Bu sebeple isteğinizin bir tercih olduğunu, bir yasa olmadığını unutmayın.



- Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın.

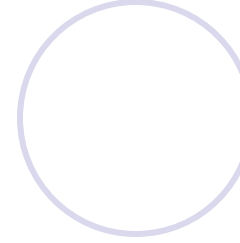
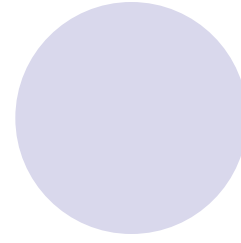
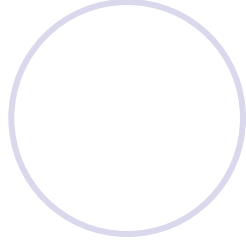
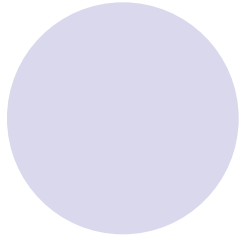


- Kendinizi kötü hissettiğinizde size yardımcı olacak kişilerle konuşun. Sorunlarınızı asla içinize atmayın.

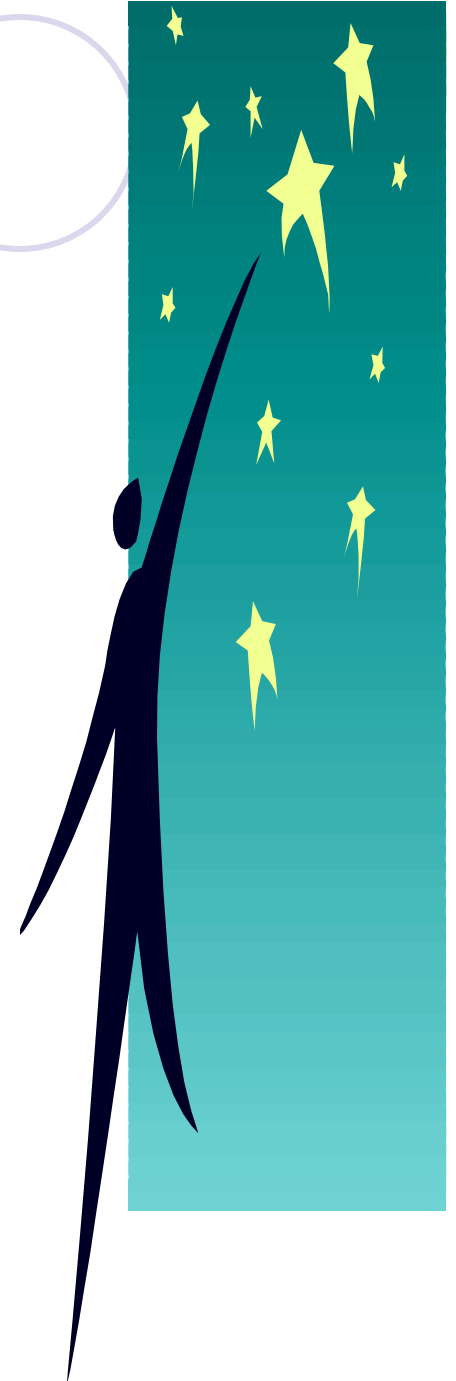


- Geçmiş başarısızlıklarınızı değil, başarılarınızı düşünün.
- Beyninize kendinizle ilgili ne sylermeniz, onu yapmak için harekete geçecektir. Kendinize yönelik anlayışsız, beceriksiz, tembel, sabırsız, sorumsuz, yetersiz gibi gerçekliği şüpheli kehanetleriniz varsa bunları daha sağlıklılarıyla değiştirin. “Zekiyim, sabırlıyım, azimliyim, kararlıyım, başarıyım” deyin ve bu kehanetlerin doğrulanmasına izin vermeyin.



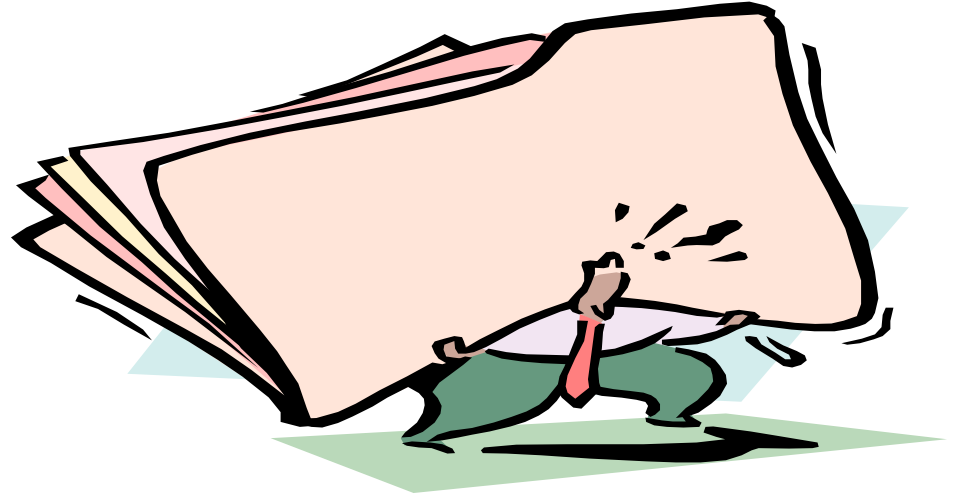
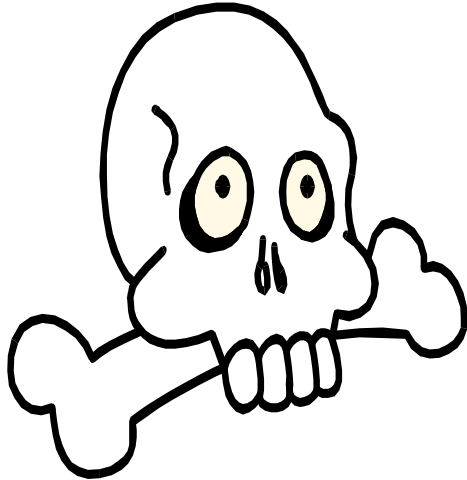


- Neyi istediğinize odaklanın, neyi istemediğinize değil. Hedefinizi olumlu cümlelerle ifade edin. Çünkü beyin olumsuzza odaklanır. “Bu sınavda başarısız olmayacağım” yerine “bu sınavı kazanacağım” şeklinde düşünün.



- Sınavları bir ölüm kalım-savaşı olarak görmeyin.

Başarısız olma durumunda hayat devam etmektedir ve herkes için farklı alternatifler vardır. Üniversiteyi tek kurtuluş yolu olarak görmek “kazanamazsam mahvolurum, hayatım biter” şeklinde düşünmek yanlıştır. Bu olumsuz düşüncelerden uzaklaşın.



- Ailenizin ve çevrenizin sizden beklentileri olması normaldir. Ancak bu beklentiye cevap verememe durumunda ailenizin ve çevrenizin sizi dışlayacağı ve değer vermeyeceği düşüncesi yanlıştır. Sınavları ailemizi çevremizi mutlu etme ve onların beklentilerine cevap verme olarak değil, kendimizle ilgili beklentilerimizi gerçekleştirme ve kendimize yeni başlangıçlar oluşturmada bir fırsat olarak değerlendirmeliyiz.



- Çevrenizdekilerin siz de kaygı uyandıran cümlelerine engel olmaya çalışın. Kişiler en büyük ödül ve cezayı çevreden alır. Performansınız doğrultusunda çevre sizi ya yüceltir ya da aşağılar. Kendinizi çevrenin bu kalıplaşmış davranış ve düşüncelerinden kurtarın.



- Kaygı yaşayacağınız bir duruma girmeden önce kendinizi buna hazırlayın.

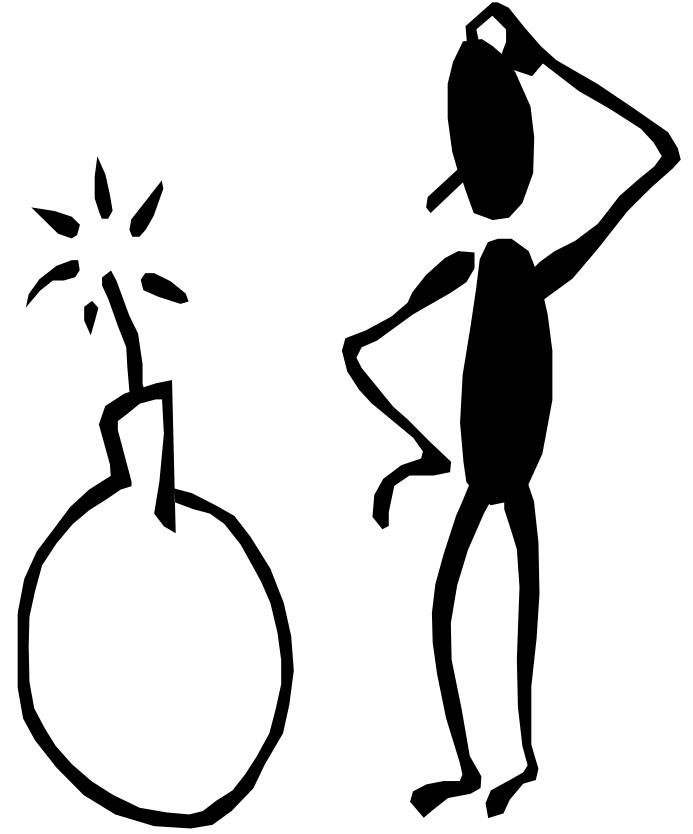
İnsanlar, çok iyi bildikleri bir konuda bile, kaygının sesine kulak vererek hata yapmaya, gerilmeye ve hatta kendilerini kötü hissetmelerine bile neden olabilirler. Sınavda da kaygının sesi sizi zaman zaman rahatsız edecektir. Size; bir soruyu yapamadığınızda, bu soruyu bile yapamadın, bundan sonrakiler daha zor, herkes bir bölümü bitirdi sen daha bitiremedin. Zaman daralıyor, acele etmelisin, sorular hiç beklemediğim gibi işin zor, sınav bitse de kurtulsan.....

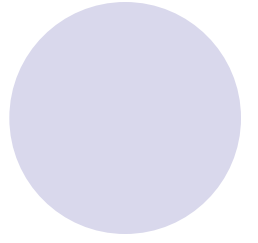
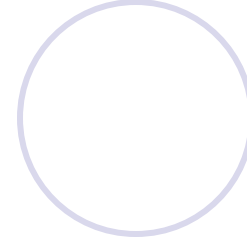
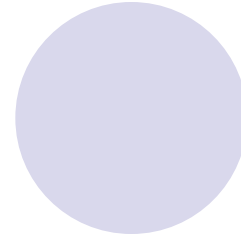
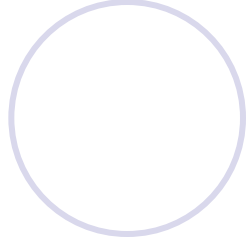
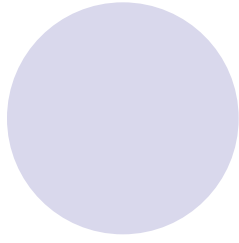


- Sınav sırasında sizden beklenen soruları algılayıp, anlamak ve soru ile ilgili doğru akıl yürütmenizdir. Sınavın sonucu ile ilgilenmek değil. Bu tür düşünceler kaygı, dikkat ve konsantrasyonunuzu olumsuz etkileyen düşüncelerdir. Sınavda başınıza biri dikilse ve çok konuşsa ne yaparsınız? Sizi rahat bırakmasını söylersiniz. Öyleyse sınav kaygısını ortaya çıkaran düşünce ve seslere de aynısını yapın. Bu sizin elinizde.

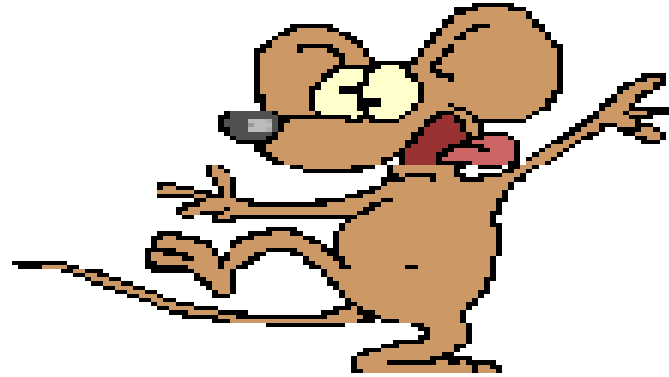


- Sınav sonrasında yaşayabileceğinizi düşündüğünüz üzüntüleri ve sevinçleri sınav sonrasına bırakınız.
- Elinizde hiçbir sayısal veri olmadan sınavın sonucuna ilişkin tahmin ve yorumlarda bulunmayın.

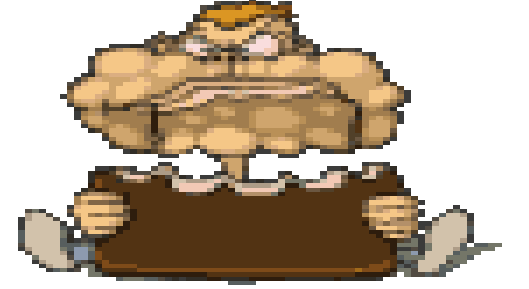




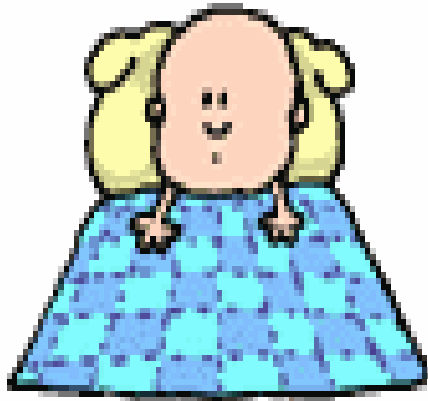
SINAV KAYGISIYLA BAŐAÇIKMADA BEDENİ KONTROL ALTINA ALMA



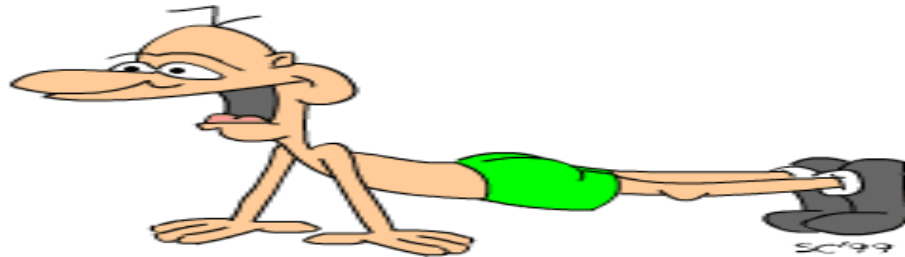
- Öncelikle düzenli ve yeterli beslenmeniz gerekir. Güne mutlaka kahvaltı yaparak başlamaya çalışın.



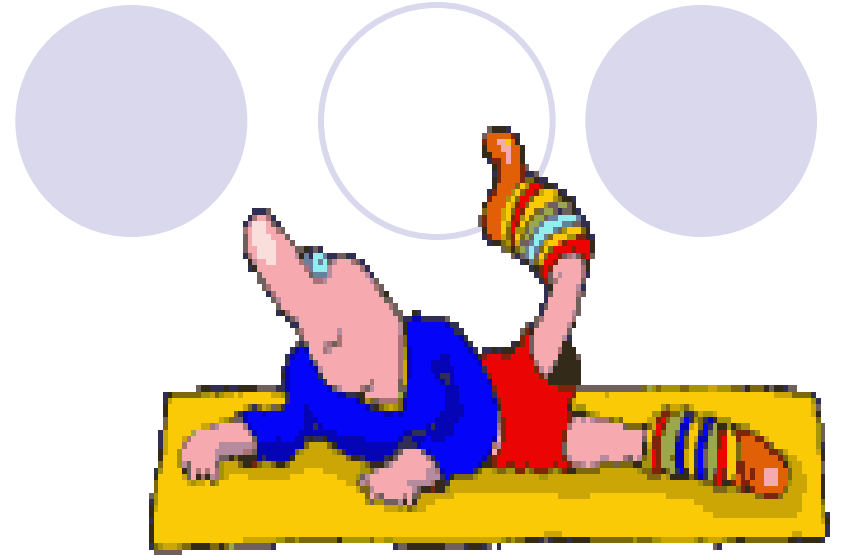
- Yeterli uyumaya özen gösterin.



- Spor yapmaya zaman ayırın. Günde 10-20 dakikalık düzenli egzersiz yapma kaygıyı azaltır ve öğrenmede etkinliği artırır. Gerginlik, damarlarda daralmaya neden olduğu için hücrelere giden kan miktarında azalma olur. Bu da hücrelerin yetersiz beslenmesi demektir. Bu durumda vücutta salgılanan bazı maddeler öğrenmeyi zorlaştırır ve hücrelerin kapasitelerini tam manasıyla kullanamamasına neden olur. Fizik egzersizi öğrenmeyi kolaylaştırır. Fizik egzersizden sonraki rahatlama sırasında salgılanan seratonin adındaki madde öğrenmek için gerekli olan zihinsel ortamın ortaya çıkmasını sağlar.



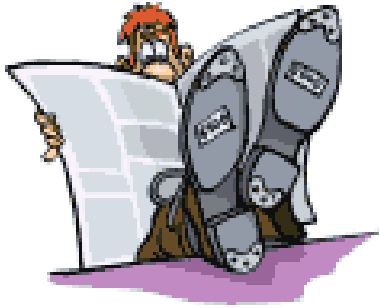
- Fizik egzersizlerinde zıplayarak yapılan yorucu hareketlerden kaçınılması gerekir.



- Sağa sola eğilme, öne eğilerek eli yere değdirme, dizleri bükerek yere eğilme gibi hareketler yapın.



- Kendinize boş zaman ayırın. Negatif duyguların karşısına pozitifleri koymak önemlidir. Zevk aldığımız şeylere ve hobilere zaman ayırmak enerjiyi ve olumluluğu artırır.



- ay, kahve gibi içecekler ellerde titreme, dikkat ve konsantrasyon gücülüğü, huzursuzluk gibi istenmeyen durumlara neden olabilir. Mümkün olduğunca bu içeceklerden uzak durun. Doğal içecekler, meyve suları, bitki aylarına ynelin.



- Duş alın. Stresli olduğumuz durumlarda damarlarda daralma olur ve kan dolaşımı zorlaşır. Banyo yaparak ya da suyla temas ederek damarların genişlemesini ve kan dolaşımının normale dönmesini sağlayabilirsiniz.

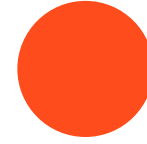
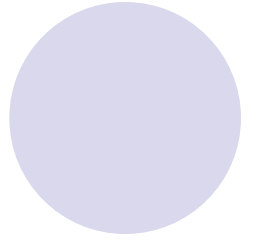
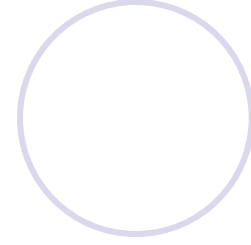
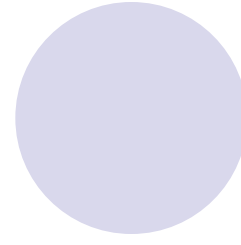


- Doğru nefes almayı öğrenin. Stres sırasında kan beden yüzeyinden içeri çekilir ve kan (dolayısıyla oksijen) bedenin en uç ve derin noktalarına kadar ulaşır. Hem stresin biyokimyasal maddeleri, hem de gevşemenin biyokimyasal maddeleri bir arada bulunamayacağından doğru nefes almak hem başlamış hem de başlamakta olan stresi kırar.



İyi nefesin özellikleri;

- Ağır, derin ve sessiz olmalıdır.
- Yavaş olarak burundan alınır.
- Akciğerin bütünü doldurulur.
- Alındığının iki katı sürede verilir.



- İyİ bir nefes almak iyi bir nefes vermekle başlar.
- Nefes alma işleminin bütünü zihinsel olarak denetlenmelidir. Ağır, derin ve sessiz nefes alınmalıdır.
- Akciğerin tamamı kullanılmalıdır.
- Ağız kesinlikle kapalı olmalıdır. Nefesinizi verirken yavaş yavaş ağızınızdan süzülmesini hissederek boşaltın.



- Solunum çalışmasına başlamadan önce 1-2 dakika gevşeyin. Gözlerinizi kapatın ve dşncelerinizden sıyrılmaya çalışın.

1- Sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üstüne koyun ve gözlerinizi kapatın.

2- Ciğerlerinizi iyice boşaltın. Bunu yaparken ciğerlerinizi zorlamayın, nefesi itmeden kendiliğinden çıkarın.

3-Nefes alırken içinizden 3'e kadar sayarak (3 saniye) ciğerlerinizi tamamen doldurun. (Bu sırada sağ elinizin aşağıya doğru, sol elinizin yukarı doğru kalktığını hissedin.

4-Sonra 1,2 ye kadar (2 saniye) sayacak kadar durun.

5-Sonra 1,2,3,4,5,6 sayana kadar (6 saniye) nefesinizi boşaltın.

6- 2 saniye durun ve nefes egzersizine devam edin.





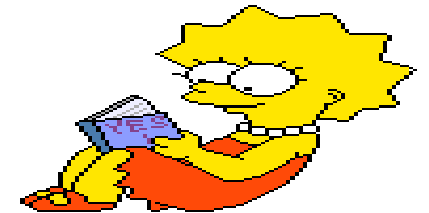
DİKKAT

- İkinci tekrardan sonra mutlaka en az 4-5 dakika normal nefes alın.
- Aralıklı olarak günde en az kırk defa bu egzersizi yapın.
- Alışkanlık kazanılınca, elleri karın ve göz hizasına koymaya ve gözleri kapatmaya gerek yoktur.

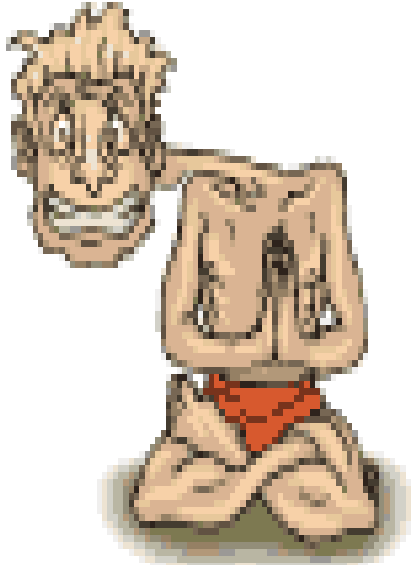
Soluk alırken içinize rahatlığın, huzurun, mutluluğun, dolduğunu hayal edin ve bu durumun kan gibi vücudunuzun her köşesine ulaştığını düşünün. Soluk verirken ise stresin ve onu oluşturan etkenlerin soluğunuzla birlikte vücudunuzdan atıldığını düşünün.

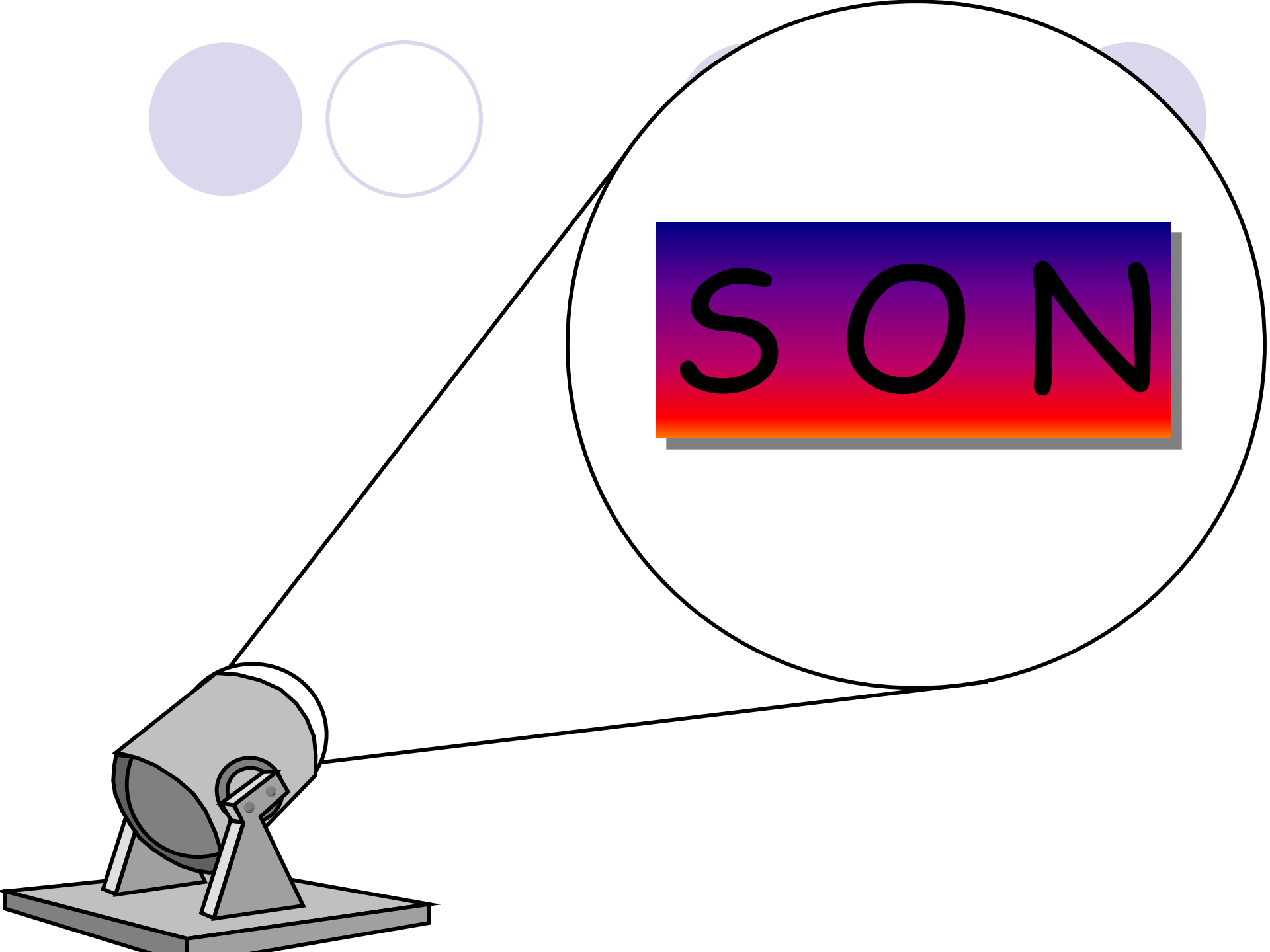
GEVŞEME TEKNİĞİ

- Adım adım gevşeme, kas gevşemesine önem veren bir tekniktir. Bu teknik size, kas gerilmesini kontrol etmek için kanıtlanmış, sistematik bir yol sunar.
- Kaslarınızı derinlemesine gevşetmeyi öğrenirken, bedeninizin ana gruplarını önce gerip, sonra gevşetmeniz gerekecektir. Gevşeme yöntemlerini ne kadar çabuk öğrenebileceğiniz size bağlıdır. Ortalama 4-6 oturumda öğrenilebilir. Egzersizleri günde 3-4 defa 10'ar dakika süre ile tekrarlamanız gerekir.



- *Sınav sırasında gergin olduğunuzu ya da berrak düşünemediğinizi hissettiğinizde kendinizi fiziksel olarak gevşetmeye çalışın. Bir ara verin, sınavı bırakın yavaş yavaş nefes alın. Nefes alıp vermenize konsantre olun.*





SON

TOPLANTIYA KATILDIĞINIZ İÇİN
TEŐEKKÜR EDERİZ.

Aylin BİROL
Psikolojik Danışman

