

SINAV ANINDA NELER YAŞIYORUM?

Klinik Psikolog Saime Serpil ÖZGÜL



KAYGI

KAYGI

TEHLİKE ALGISI

**BELİRSİZLİK VAR !
VÜCUT HAZIR DEĞİL !
HAZIRBULUNUŞLULUK YOK !**



KAYGI

- Dişçi koltuğunda otururken
- Sınav kapısında beklerken
- Ameliyata girmeden önce

Durumluk Kaygı





- Kendini güvensiz hissetme
- Olayları tehlikeli ya da tehdit edici görmesi

Sürekli Kaygı

SINAV KAYGISI

- Değerlendirilen bir ortam
- Gerçek performansını ortaya koymayı engelleyen
 - Fizyolojik , davranışsal ve bilişsel ögelere sahip
 - Hoşlanılmayan bir duygu ya da heyecansal durum



KURUNTU (BİLİŞSEL)

- ” Daldım .“
- “Ya bu sınavdan iyi sonuç almazsam ? “
- ” Ben zaten yeteneksiz biriyim “

*SINAVA ODAKLANMAYI
ENGELLEYEN MANTIKLI OLMAYAN*

DÜŞÜNCE KALIPLARI

KENDİNE YÖNELİK KALIPLAR



DUYUŞSALLIK (FİZİKSEL)

Çarpıntı

Göğüs
ağrısı

Ağrı, sızı

Sık idrara
çıkma veya
sıkışma
hissi

Ağız
kuruması

Baş
dönmesi

Yorgunluk

Bayılma
hissi

Ürperme

Uyuşma

Yutkunma
güçlüğü

Titreme

Mide
bulantısı

Bulanık
görme

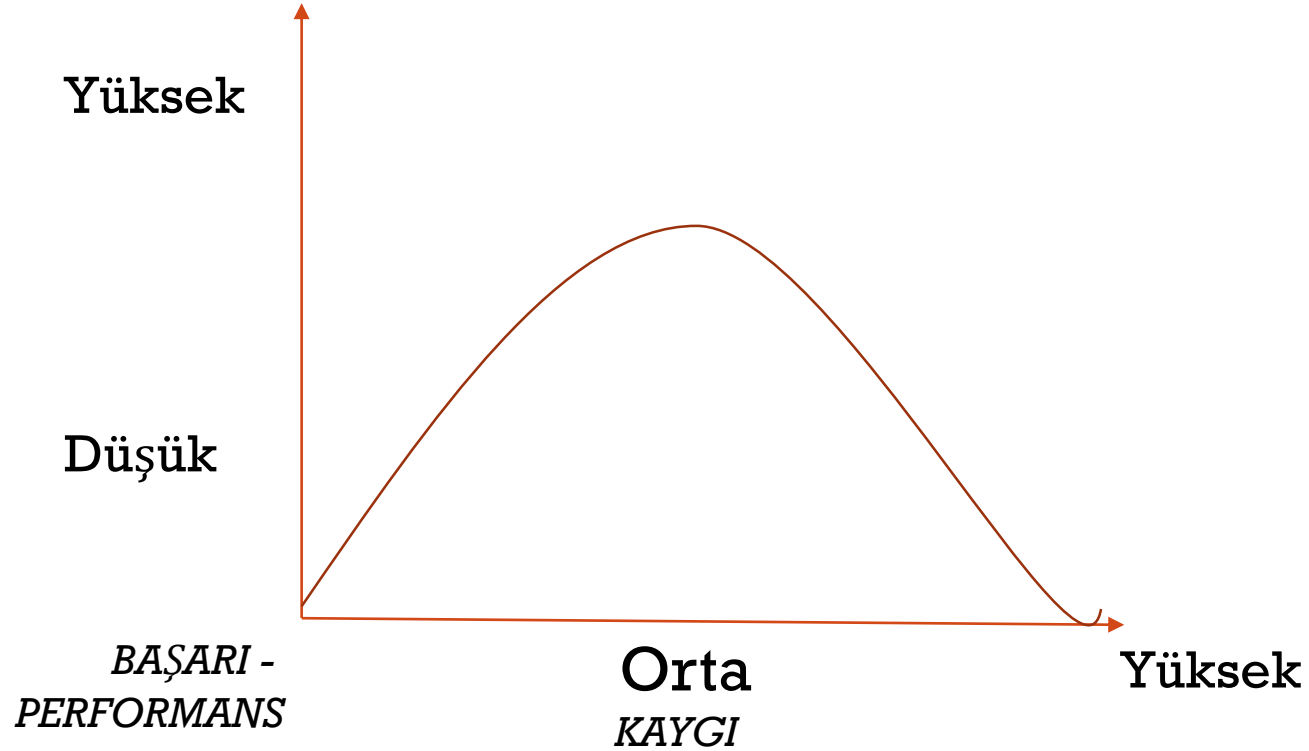
Ateş
basması

Nefes
alamama

Karın ağrısı,
ishal



SINAV KAYGI



ADRENALİN



Her duygu gibi kaygı da kişinin, yaşamını sürdürebilmesi ve yaşamdan doyum alabilmesi için gereklidir.

- Öyleyse amaç, kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmak değil, **kaygıya yenik düşmemek ve yaşanan kaygıyı belli bir düzeyde tutarak onu kendi yararımız için kullanmaktır.**
- Normal düzeydeki bir kaygı kişiye, istek duyma, karar alma, alınan kararlar doğrultusunda enerji üretme ve bu enerjiyi kullanarak performansını yükseltme açısından yardımcı olur.



SINAV KAYGISI

- Arařtırmalara göre insanlar deęerlendirildikleri ortamlarda dikkatlerini kendi üzerine odaklamaya eęilimlidir.
- Sosyal beklentilere uyma
(tekileşmemek adına)
- Başarı ve başarısızlık değerlendirme eğilimleri (kendilerine yüklenen sıfatlar)
- Yanlış alışma tarzı (yetersiz bilgiye sahibim)

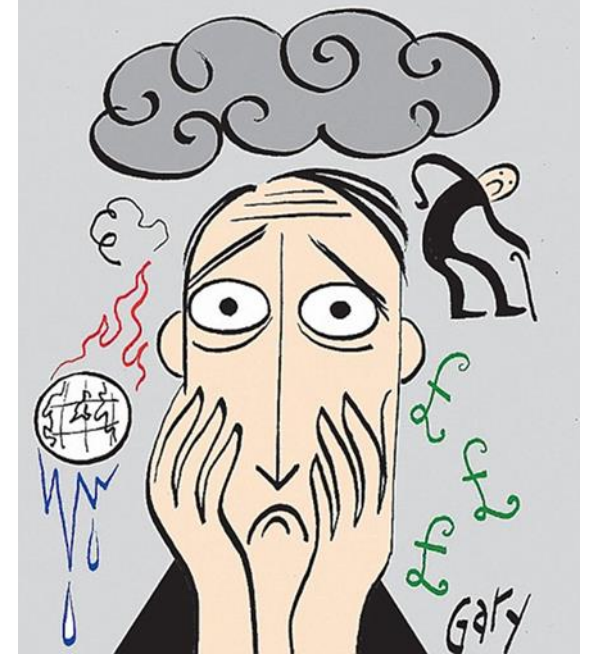


İLK ADIM

KAYGIYA YOL AÇAN NEDEN

BİLGİ
EKSİKLİĞİNDEN
PANİK
OLUYORSANIZ

ÇALIŞMANIZA
RAĞMEN PANİK
OLUYORSANIZ



ÇALIŞMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE

- ✿ Neden çalışmamız gerektiğini düşünün,
- ✿ Hedef tespiti yapın,
- ✿ Çalışacağınız konuyla ilgili, ilginizi çekecek sorular çıkarın ve bunlara cevap arayın,
- ✿ Dersin veya konunun sevebileceğiniz bölümlerini düşünün.



YARARSIZ DÜŞÜNCELERİ OLUMLAMA



Bu sınavda başarısız olacağım ve herkes benimle dalga geçecek...☹️

Başarısız olmak ya da olmamak BENİM elimde.



Sınavı kazanamazsam herkes benim akılsız olduğumu düşünecek...☹️

Başarısız olmam sınava yeterince hazırlanamadığımı gösterir.



“En büyük başarı ; hiç yere düşmemek değil , her düşüşten sonra ayağa kalkmaktır. “

KONFÜÇYÜS



YENİ
İÇERİKLERLE
GÖRÜŞMEK
ÜZERE



İlginize
Teşekkürler

