

*Sınavla İlgili Yanlı
Olumsuz Anlık Düşüncelere
Cevaplar*

BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI

Hazırlayan:

Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar
Klinik Psk. Selin Tutku Tabur

Sınavla İlgili Yanlı Olumsuz Anlık Düşüncelere Cevaplar

"Sorunun cevabı hemen
aklıma gelmiyor, onun için
de zaman kaybediyorum."

- Eğer hemen aklıma gelirse yaparım, gelmezse bununla uğraşmak yerine daha başka bir soruya bakıp daha sonra zaman kalırsa buna tekrar dönerim
- Yeterince deneme sınavına girdim. Uygun bir stratejim var. Performansımı en iyi şekilde kullanabilirim.

"Yapamayacağım."

- Yapmak değil yapmaya çalışmak benim elimde ben elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışabilirim.

"Bu sınavda başarısız
olursam işte o zaman ben
bir hiçim."

- Alacağım sonuç yalnızca sınavın bir değerlendirmesi, benim değil

"Sınavda başarısız oldum."

- Sınavda ben değil benim ders çalışma ve soru cevaplama davranışım başarısız oldu

"Takdir edilmek için çok başarılı olmam lazım."

- İnsanların beni takdir etmesi sadece sınavla bağlantılı olmamalı. Ben onları başarılı oldukları için mi seviyorum?

"Kazanamazsam annemin babamın yüzüne nasıl bakarım benim için çok fedakarlık ettiler."

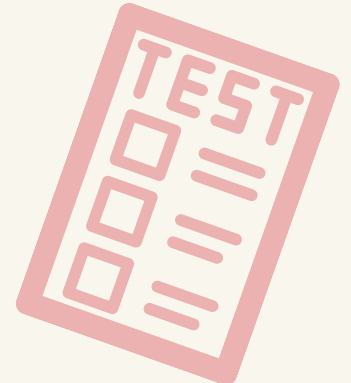
- Onlar anne ve baba olarak ellerinden geleni yaptılar. Ben de ebeveyn olsam aynı şeyi yapardım. Ben de çalışmak için elimden geleni yapacağım.

"Başaramazsam rezil olurum."

- Rezil olmak gerçekte varolmayan benim kafamda oluşturduğum bir şey. Benim hayatım ve ilişkilerim sadece bu sınav ve sonucundan ibaret değil.
- Önemli olan benim ne istediğim ve ne yapacağım dikkatimi diğerlerinin istekleri üzerinde odaklarsam işim zorlaşır

"Bu sınavda derece yapmalıyım."

- Sınavının sonucunun ne olacağı sadece bana bağlı değil, bana bağlı olan kısım ders çalışmam; bu çalışmam sonucunda ne olacağını bilemem.

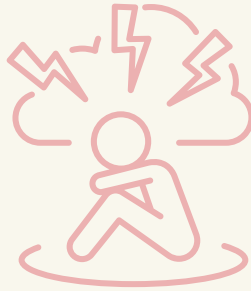


"Dikkatim hiç dağılmamalı."

- Dikkatim dağılabilir, ben dikkatimi ekonomik kullanmaya çalışayım.

"Hiç heyecanlanmamalıyım."

- Sınavlarda heyecanlanmak doğal, heyecanım da bana gerekli.



"Hiç bir soruda takılmamalıyım, hemen yapmalıyım."

- Takıldığım sorular olabilir yapamadığımı görürsem diğer sorulara geçebilirim, buradaki her soru bana puan kazandırabilir

"Ne yaparsam yapayım kazanamayacağım."
"Bu sınavda başarılı olamayacağım."

- Bu sınavda başarılı olup olmamayı düşünmek yerine, elimde olanı yapmaya çalışmalıyım, bu da ders çalışmak, bu benim soruları yapma şansımı artırır, bu da sınavı kazanma şansımı.

"Sınavda kesin
yetiştiremeyeceğim."

- Zamanı kullanmak elimde, dikkatimi neler yapacağıma, sorulara verirsem yetiştirme olasılığım artar.
- Çalıştıklarımı öğrenmek, öğrendiklerimi hatırlamak ve sınavda soruları yapmak benim elimde olan şeyler değildir. Ben ancak ve ancak kendi çalışmamı kontrol edebilirim.

"Sınavı kazanamazsam/iyi bir
puan alamazsam mahvolurum."

- Sınavın sonucunu düşünerek değil elimden geleni yaparak değiştirebilirim, bunları düşünerek ancak zaman kaybederim.

"Bu sınavda hiç hata
yapmamalıyım, eğer
yaparsam ben değersiz ve
başarısız biriyim demektir."

- Ben sınavla ilgili çalıştım, ne kadar biliyorsam onu dikkatimi vererek yansıtmaya çalışayım; Bu sınavı kazanamazsam bu beni değersiz ve başarısız biri yapmaz sadece sınava çalışma davranışımın ve/veya bildiklerimi yansıtmamın yetersiz olduğunu gösterir.



Dikkatimi olabildiğince sorulara yoğunlaştırmaya çalışayım. Biraz kaygı faydalı bile olur. Ama fazlası olursa da onunla beraber gerekeni yapmaya çalışırım

Bunlar sadece düşünce; ben yapacağım işle uğraşayım, bu düşünceler de gelirse gelsin

Kaygı olması gereken normal bir duygu. Kaygı motivasyonumu artırır, sınava özenimi ve dikkatimi olumlu etkiler. Mutlaka felaket habercisi değildir.

Olumsuz anlık düşünceler
"kazanamayacağım, yetişmeyecek vs."

Yıkıcı Kaygı

Dikkat Dağınıklığı
Başarıda Düşüş

Fizyolojik Tepkiler
"Terleme, Titreme, Çarpıntı, Mide Bulantısı"

Felaket Yorumlamaları
"Bayılacağım, Kusacağım"

Gevşeme teknikleri ile kaygının fizyolojik belirtilerini azaltabilirim, azalmasa da dayanabilirim

Bedenimde hissettiklerim kaygının yarattığı fizyolojik tepkiler Felaket değil doğal süreçler