



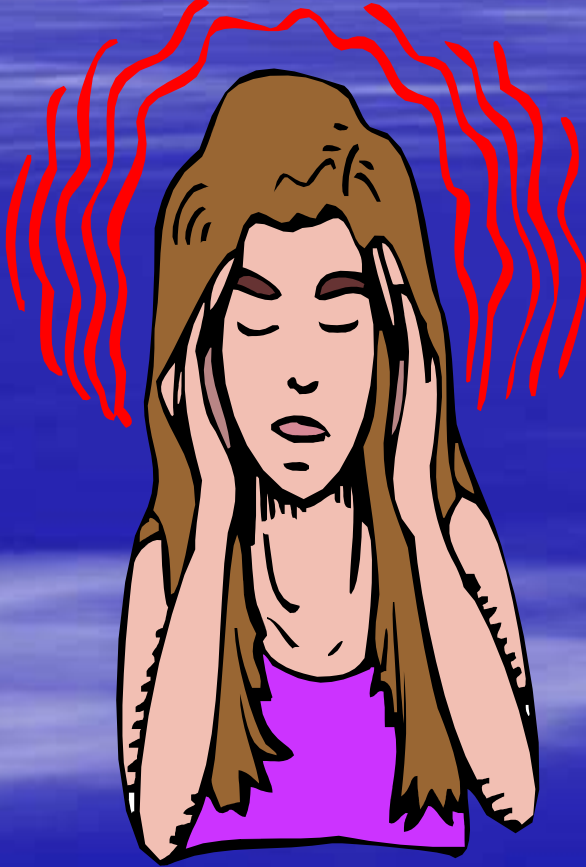
**SINAVLARDA AŞIRI  
HEYECAN VE SINAV  
BAŞARISI  
2007**

# SINAVLARDA AŞIRI HEYECAN



- Sınavlar, öğrencilerin okul yaşamlarına yön veren en önemli etkinlikler arasında yer alır. Akademik başarıların en önemli belirleyicisi, sınavlarda alınan notlardır. Okuldaki başarı ile birlikte, sınavlar öğrencinin bir üst düzeyde okul seçimini de belirleyen en önemli etkenlerde biridir.





- **Stresin tamamıyla kötü olmadığını dikkate alarak işe başlayın. Orta derecede stres, en iyisini yapabilmeniz için sizi harekete geçirir. Öte yandan aşırı stres ise, direncinizi azaltabilir ve savunma sisteminizi tehdit edebilir. Yapılması gereken, stresi kontrol altında almak ve onu azaltarak yararınıza işlemesini sağlamaktır**

# STRESİ YÖNETMEK

Stres ile başa çıkabilmek için pek çok etkili teknik kullanabilirsiniz. En iyi faydayı, bunları her gün tekrarlayarak görürsünüz. İlk olarak gevşeme ve nefes alıştırmaları ile ilgili yönergeleri izlemelisiniz. Pratik yaptıkça tepkileriniz daha otomatik hale gelecektir. Birkaç hafta sonra strese ve kendinize daha güvenli, sakin tepkiler vereceksiniz. Kısa bir süre sonra da stresi idare etmenin sonucu olarak dünyayı algılama şeklinizi değiştireceksiniz.

## □ KENDİNİZLE OLUMLU DİYALOG

- *Kişinin kendi kendine yaptığı olumsuz içerikli konuşmalar, zaman geçtikçe otomatikleşir ve olumlu bir içerik ile kolayca değiştirilmez. Stres düzeyinizi azaltmak istiyorsanız bu olumsuz düşüncelerin farkına varmanız çok önemlidir. Kendinizi hangi durumlarda ve ne kadar eleştirirsiniz? Kendinize sık sık kızar mısınız?*

## 1.Ya hep ya hiç türü düşünme;

Bu şekilde düşünenler, dünyayı siyah yada beyaz olarak algılar, onlar için gri yoktur. Yaptıkları iş, gösterdikleri performans kendilerini tam anlamıyla tatmin etmiyorsa mutsuz olurlar kendilerini başarısız olarak görürler.

- *Örnek; "Şu ödevi ne hale getirdiğime bir bakın. Bu işi beceremeyeceğimi biliyordum. İnsan bir işi en iyi bir şekilde yapamayacaksa, hiç başlamasın daha iyi."*

## 2. Aşırı genelleme;

Tek bir olumsuz olaydan hareketle, ardından gelen her şeyi bir yenilgi gibi değerlendirmek, aşırı genelleleyici bir yaklaşımdır.

**Örnek;** *"Sınavda başarısız oldum. Ailem beni okuldan mutlaka alır."*

**3. Zihinsel süzgeç;** Bu tür zihinsel çarpıtmalarda, yalnızca olumsuz ayrıntılar alınıp onlara yoğunlaşılır. Böylelikle gerçeğin tümü olumsuzlaşır. Tıpkı bir damla mürekkebin bir sürahi suyu morartması gibi.

***Örnek; "Dün derste, öğretmenin sorduğu soruyu nasıl oldu da yanlış yanıtladım. Aynı şeyi geçen haftada yaşadım. Ödevden de kötü not aldım. Hayat dayanılmaz bir hal aldı."***

## 4. Olumluyu geçersiz kılmak;

Şu yada bu nedenle olumlu olayların dikkate alınmaması gerektiğinde ısrar ederek, onları yok saymak da bir tür zihinsel çarpıtmadır.

*Örnek; "Eğer arkadaşım yardım etmeseydi, ben bu notu alamazdım.", "Onlar için bu kadar para harcamazsam, kimse benimle arkadaşlık yapmaz."*

## 5. Hemen bir sonuca varma;

Elinizde düşüncenizi destekleyecek kesin kanıtlar olmadığı halde, hemen olumsuz yorumlar yaparsınız.

*Örnek; "Öğretmen bugün bana hiçbir şey sormadı. Kızgınlığı devam ediyor olmalı. Yüzümü bile bakmadı. Beni sevmeğinden eminim." , "Ne söylerseniz söyleyin, ne yaparsanız yapın, onu bu konuda ikna edemezsiniz."*

## 6. Aşırı büyütme yada aşırı küçültme;

Kişinin kendi başarısızlıklarını ve başkalarının başarılarını abartması, kendisinin değerli özellikleri ile başka insanların hatalarını önemsiz olarak görmesi sıklıkla yapılan bir başka zihinsel çarpıtmadır.

*Örnek; "Benim okulda başarısız olmaya hakkım yok, kardeşimin de dersleri kötü ama o daha çok küçük."*

## 7. Duygusal mantık yürütme;

O sırada yaşadığınız olumsuz duygularınıza bakarak, gerçeğin bu duygulara göre olduğuna karar vermek; duygulardan hareket edip gerçeği tanımlamaktır.

*Örnek; "Böyle hissettiğime göre doğru olmalı.",  
"İçimde büyük bir sıkıntı var. Belli ki, bugün  
sınavım kötü geçecek."*

**8. Meli-Malı cümleler;** Kişi, suçluluk duyguları içinde bulunur, yapılacak her şeyi yerine getirecekmiş gibi bir inanca kapılır ve kendisini "yapmalı" ve "yapamamalı" sözcüklerine inandırmaya çalışırsa buda, bir tür zihinsel çarpıtmadır.

***Örnek;*** "Evdekilerin hayal kırıklığına uğramaması için başarılı olmak zorundayım.", "İyi bir insan sayılabilmem için başkalarını hep mutlu etmeliyim."

## 9. Kişiselleştirme;

Herhangi bir olayla ilginiz ve sorumluluğunuz olmadığı halde, bu olayın nedenini kendinizmiş gibi görmek.

**Örnek; "Ben olmasaydım belki evdekilerin durumu daha iyi olurdu.", "Arkadaşlarım istedikleri gibi eğlenemiyorlar. Ben olmasaydım belki daha çok eğleneceklerdi."**

□ 10. Etiketleme ve yanlış etiketleme;  
Etiketleme, uç noktadaki genellemedir. Bu düşünce tarzına eğilimli olan kişi, hatasını açıklamak ve davranışın üzerinde durmak yerine, kendi kişiliğine, başkalarının hatası nedeniyle kendi kişiliğine olumsuz göndermeler yapar. Yanlış etiketlemede ise kişi herhangi bir olayı duygusal açıdan yoğun ve renkli bir dil kullanarak tanımlar.

– *Örnek; "Yine zayıf not aldım. Ne aptalım ben.", "Yine bana selam vermedi. Demek ki beni hiç sevmiyor."*

Tüm bu olumsuz ifadeler direkt olarak bizim tutum ve davranışlarımızı olumsuz olarak etkiler ve stresimizin artmasına neden olur. Bundan dolayı, **düşüncelerimizi ve duygularımızı hep olumlu bir şekilde ifade etmeye çalışmalıyız.**

# TEŐEKKÜRLER

## HAZIRLAYANLAR

**Uzm. Havva AYTEK**

**Uzm. İbrahim YILMAZ**

**Uzm. F.Nursen YILMAZ**

