

# REHBERLİK EVİMDE

MUĞLA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



## KORKU VE KAYGI NEDİR?

**Korku:** algılanan bir tehlike, tehdit anında hissedilen ve nahoş bir gerilim, güçlü bir kaçma veya kavga etme dürtüsü, hızlı kalp atışları, kaslarda gerginlik vb. belirtilerle yaşanan yoğun bir duygusal uyarılma (heyecan)

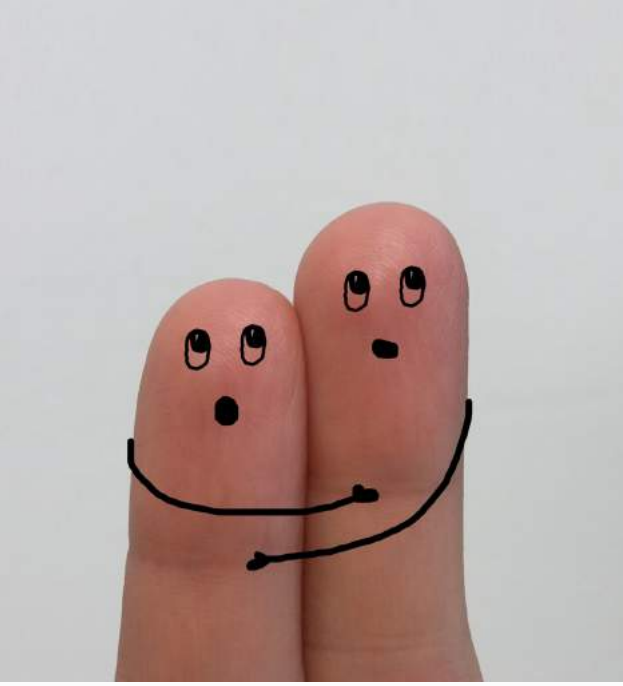
**Kaygı (Anksiyete):** en genel anlamıyla tehlike veya talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yarattığı bunalıtı veya tedirginlik; akıldışı korku. Ancak bir başka tanıma göre kaygı nesnesiz olmasıyla korkudan farklılık gösterir. Korkunun ister bir insan ister bir olay olsun bir nesnesi vardır ama kaygının yoktur.

## HEPİMİZ KAYGILANIR HEPİMİZ KORKARIZ...

**SAKİN OLUN HEPİMİZ NORMALİZ :))))**

Kaygı ve korku mutlaka kötü, olumsuz olarak algılanmamalıdır. Çünkü her ikisi de aslında normal hatta gerekli tepkilerdir. Şöyle ki, korku, kaç-savaş tepkilerinin temelindeki yapı taşıdır; dolayısıyla tehlike anında kaçmak veya kalıp savaşmak gibi tepkilerimize yol açar. Kısaca, korku hayat kurtarabilir. Kaygı da gelecekte başımıza gelebilecekleri şimdiden öngörerek ona göre planlamalar yapmamızı sağlaması açısından olumlu özellik taşır.

Başka bir deyişle, hazırlıklı olma, içine girilebilecek tehlike potansiyeli olan durumlardan kaçınabilmek adına neler yapılabileceğini düşünme fırsatı verir.



## Sınav kaygımızın olup olmadığını nereden anlarız?

### Yüksek Kaygının Fiziksel Belirtileri

- Kalp atışlarında hızlanma
- Hızlı nefes alıp-verme,
- Terleme ve/veya titreme,
- Dilin damağın kuruması,
- Mide şikayetleri,
- Baş ağrısı,
- İshal-kabızlık,
- Yorgunluk belirtileri,
- Gerginlik/sinirlilik hali,
- Yeme alışkanlıklarında değişme,

## Peki sınav kaygısının nedenleri neler?

- Kötü çalışma alışkanlıkları,
- Görev ve sorumlulukları erteleme,
- Zamanı iyi kullanamama,
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu,
- Yüksek Beklenti düzeyi (Aile, öğretmen, arkadaş, kendisi)
- Mükemmeliyetçi yaklaşım

Evet genç arkadaşım, sınav kaygısının ne olduğunu, neden olduğunu ve belirtilerini öğrendiğimize göre sıra bu kaygıyla baş etme yöntemlerinde. Bir sonraki bültenimizde sana bu kaygıyla nasıl baş edeceğini anlatacağız. Eğer sınav kaygın olduğunu düşünüyorsan bültenlerimizi takip etmeye devam :)

## SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin sınav esnasında kullanılmasına engel olan yüksek düzeyde kaygıya "SINAV KAYGISI" denir.

Sınav kaygısı her yaştan öğrencinin karşılaşılabileceği bir problemdir. ancak AŞILAMAYACAK BİR PROBLEM DEĞİLDİR!!!

## YÜKSEK KAYGININ DUYGUSAL BELİRTİLERİ

Endişe  
Mutsuzluk  
Huzursuzluk  
Öfke-Kızgınlık  
Korku  
Hayal kırıklığı  
Ümitsizlik  
Mahcubiyet