

# KAYGI



- İnsanoğlunun yaşadığı en doğal ve varoluşundaki en temel duygulardan biridir.
- Üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık duygusu, acizlik, sonucu bilememe ve yargılanma duygularını da içerir.
- Hayatımızın kaçınılmaz bir parçasıdır.
- Yaşanması gereken bir duygudur.
- Olası sebepleri, destek yoksunluğu, olumsuz bir sonucu bekleme, iç çelişki ve belirsizliktir.
- Genellikle orta düzeyde yaşanması insanı başarıya götürebilir.



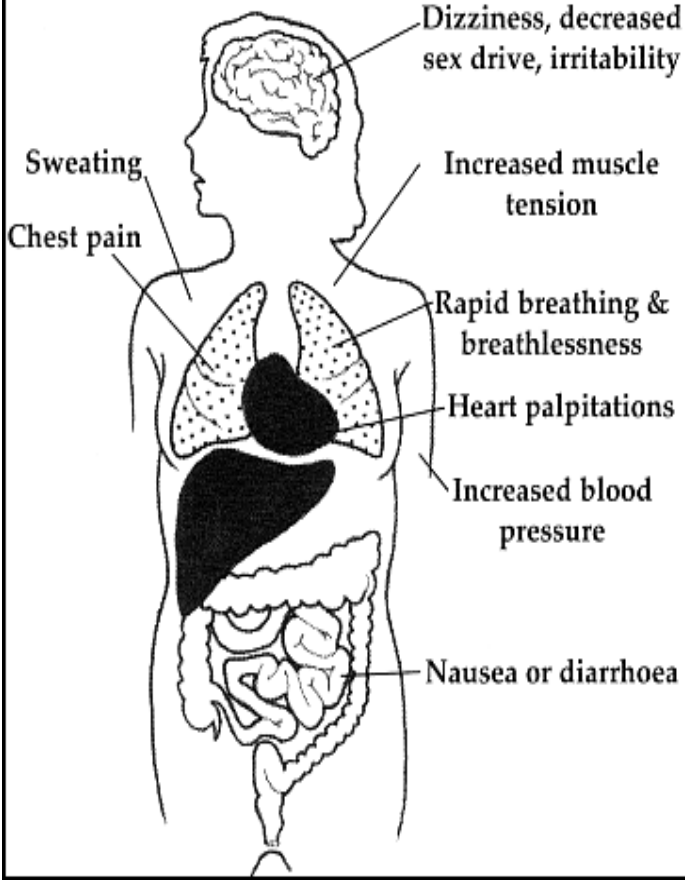
# Kaygı, Korku, Stres



- Çoğunlukla **stres** ve **korku** ifadeleriyle birlikte kullanılır ancak bunlardan farklı bir kavramdır.
- **Stres**'ten farkı, ortada kaygıya sebep olacak stresör olmasa da kaygı duymamızla açıklanabilir.
- **Korku**'dan temel farkı: (1) Kaynağının belirsizliği, (2) şiddeti daha azdır, ancak (3) daha uzun süre devam eder.

# Kaygının Fizyolojik Belirtileri

## Physical Effects of Anxiety Disorders



- ▶ Nefes darlığı,
- ▶ Terleme,
- ▶ Gerginlik,
- ▶ Kalp çarpıntısı,
- ▶ Aniden sinirlenme,
- ▶ Mide ağrısı,
- ▶ İshal ya da kabızlık,
- ▶ Aşırı tepkide bulunma,
- ▶ Titreme,
- ▶ El ve ayak parmaklarının soğukluğu,
- ▶ Sürekli yorgunluk,
- ▶ Sürekli baş ağrısı,
- ▶ Boyun kaslarının gerilmesi



# Kaygının Psikolojik Belirtileri



- Endişe,
- Huzursuzluk,
- Öfke ve Kızgınlık,
- Korku,
- Umutsuzluk,
- Utanma,
- Tedirginlik,
- Mutsuzluk,
- Çaresizlik
- Güvensizlik,
- Düş Kırıklığı,
- Hiçbir işe dikkatini verememe



# Kaygının Zihinsel Belirtileri



- Unutkanlık
- Dikkat dağınıklığı



# Kaygının Davranışsal Belirtileri



- Kaçma
- Kaçınma

## Anne-Baba olarak Biz Neler Yapabiliriz?



- Kaygının bulaşıcı olduğunun farkında olabiliriz
- Çok sık kaygılandırıran geleceği hatırlatmak yerine bugüne odaklanabiliriz
- -meli –malı ifadelerini çok daha az kullanabiliriz
- Gereksiz tekrar ve nasihatlerden uzak durabiliriz
- Olumsuz motivasyonu mümkün olduğunca az kullanabiliriz
- Çocuklarımızın sorumluluğunu onlara bırakabilir, onların yaşaması gereken kaygıyı sahiplenmeyebiliriz

## Anne-Baba olarak Biz Neler Yapabiliriz?



- Tüm dünyanın merkezinde çocuğumuz ve onun kaygıları varmış gibi davranmayabiliriz
- Çocuklarımızdan daha gerçekçi beklentilere girebiliriz, ulaşamayacakları hedefler kaygılarını arttırmaktan başka bir işe yaramaz
- Gereksiz kıyaslamalardan kaçınabiliriz
- Çocuklarımıza başarısızlıklarını hatırlatmak yerine geçmiş başarılarına odaklanabiliriz
- Çocuğumuzu hissettikleri yüzünden eleştirmeyebiliriz
- Onların kaygılarını değil, özgüvenlerini arttırıcı bir dil kullanabiliriz (Ben dili/Sen dili)



# SINAV KAYGISI



- Sınav kaygısı, «bir öğrencinin gelecekte kendini bekleyen bir sınava ilişkin sınava hazırlanmış olsa da kendini bir türlü hazır hissedememesi ve sınav sonunda başarısız olacağı şeklinde yaşadığı duygular bütünü» şeklinde tanımlanabilir.
- Hemen hemen her insan sınanmaktan dolayı kaygı yaşar. Dolayısıyla, belli düzeylerde kalmak koşuluyla oldukça doğal bir duygudur.
- Olası sonuçları:
  - Sınav öncesinde öğrenilen bilgiler, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılamaz ve öğrenci normalde elde edebileceği düzeyde başarı elde edemez.



# SINAV KAYGISI



- **Olası sebepleri:**

- Çalışma becerileri eksikliği (Zaman yönetimi, hedef belirleme, plan yapma, çalışma ortamının düzenlenmesi gibi)
- Kaçırılan konular
- Düzensiz yeme, içme, uyuma alışkanlıkları
- Sınava gerçeklikten fazla anlamlar yüklenmesi
- Anne-babanın beklentilerinin yüksekliği
- Anne-babanın otoriter tutumu
- Başarısız olma korkusu
- Hata yapma korkusu
- Onaylanma korkusu
- Özgüveni düşürücü iç konuşmalar (Bu dersten asla başarılı olamayacağım → **Başarmak için elimden geleni yapacağım**; Ne yaparsam yapayım sonuç hep aynı → **Denemeden bilemem**)
- Erteleme duygusu
- Öğrenilmiş çaresizlik