

Sınav ile ilgili düşünce hataları



ÇOCUKLAR,
BU TAŞ, BU DA
CİLALİ TAŞ İ.
DERS BİTMIŞTİR,
ÖNÜMÜZDEKİ
YIL GÖRÜŞÜ-
RÜZ İ.

Mantıklı Akılcı Gerçekçi olmayan düşünce biçimleri

- Beyin okuma
- Falcılık
- Felaketçilik
- Yanlış etiketleme
- Olumlu şeyleri önemsememe
- Olumsuz filtre
- Aşırı genelleme
- İki uçtan birinde düşünme
- Olması gerekenler
- Kişiselleştirme
- Suçlama
- Haksız mukaayese
- Pişmanlık yöneltme
- Ya şöyle olursa
- Duygusal mukakeme
- Kurtulma yetersizliği
- Yargı odaklanması

Ya şöyle olursa

- kim ne derse desin ama sınavda ya şöyle olursa diyerek hep bir ihtimaller içinde kaybolmak

Beyin okuma

- Başkalarının sizin hakkınızda ne düşündüklerini varsaymak.
- Öğretmenim benim başarısız olduğumu düşünüyor.

falcılık

- Geleceđi tahmin etmektir her Őey daha k6t6 olacak gibi
- Bu sınavı geğemeyeceğim.
- Bu futbol mağını kazanamayacağız.
- Sınav zor olacak gibi

felaketçilik

- Olacak şeylerin korkunç şekilde olacağını düşünmek
- Sınavı kazanamazsam çok feci olacak



etiketleme

- Bazı genel olumsuz özellikleri kendinize yüklemek
- Ben başarısız birisiyim gibi.



acemiyim

başarısızım

sakarım

Olumlu Şeyleri önemsememe

- Kendinize ait olumlu özelliklerin önemsiz olduğunu düşünmek.
- Sınavdan 95 aldım ama zaten sınav kolaydı önemsiz bir durum gibi

Olumsuz filtre

- Olumsuz şeyleri ayırarak her zaman sadece olumsuza odaklanmak ve olumlu şeyleri çok az fark etmek
- Denemelerde sınavlarda hep yanlış yapılan sorulara takılmak gibi

100 soruda 98 tane doğru 2 tane yanlış yapıp
günlerce 2 tane yanlışla takılmak[^]

HER ZAMAN
BARDACIN DOLU
TARAFINA
BAKMAK LAZIM...

SABAHTAN BERİ Bİ
BARDAK ÇAYLA
OTURUYOSUN
ALYORLMA ŞUNU...

ALMA! DAHA
DIBİNDE VAR
BİRAZ...



Aşırı genelleme

- Bir tane olaya dayanarak genel fikir yürütmek.
- Sınav zor olacak diye düşünmek gibi
- Hayır sınavda kolay sorularda olacak ne toptan fikir yürütüyorsun^{^^}

Ya hep ya hiç

- Olayları sadece iki taraflı düşünmek
- Ya kazanacağım ya kaybedeceğim diye düşünmek gibi
- Ya hep çalışırım ya da hiç çalışmam(gel orta yolu bulalım^{^^})

meli -malı tarzı ifadeler

- Yapmalıyım başarmalıyım olmalı gerekiyor gibi
- Bu sınavı kazanmalıyım başka yolu yok
- Bu sınavı kazanmam gerekiyor
- Niye öyle bir kanun mu var^{^^}

kişiselleştirme

- Olumsuz olaylarda hep kendisine pay çıkarıp başkalarının hatalarını görmemek
- Sürekli Benim suçum benim hatam diye kendi kendini yiyip bitirmek gibi
- Yaşanan bir çok olumsuz olayda başkaları da sebep oluyordur.

Haksız değerlendirme

- Olayları gerçekçi olmayan ölçülerle değerlendirmek
- O benden daha başarılı
- (neye göre kime göre başarılı)

Pişmanlık yöneltme

- řu an yaşadığınız ana odaklanmak yerine geçmiş olmuş bitmiş olaylara odaklanmak
- Zamanında alışsaydım daha iyi notlar alırdım gibi
- Geçmiř olmuř bitmiř adı üstünde geçmiř řu ana odaklan řimdi neler yapabilirsin onlara odaklan

Duygusal muhakeme

- Duygularınızın mantığınızın önüne geçmesi

Kurtulma yetersizliği

- Ne yaparsam yapayım olmayacak dűşüncesi
- Hayır yeteri kadar çalışırsan istediklerini elde etme şansın artar

İkisi aynı anda çalışsın

