

Sınav Kaygısının Nedenleri ve Çözüm Önerileri





Kaygı Nedir?



Kaygının Tanımı

En genel anlamıyla kişinin içsel bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık ve stres durumudur.



Kaygı ve Korku Farkı

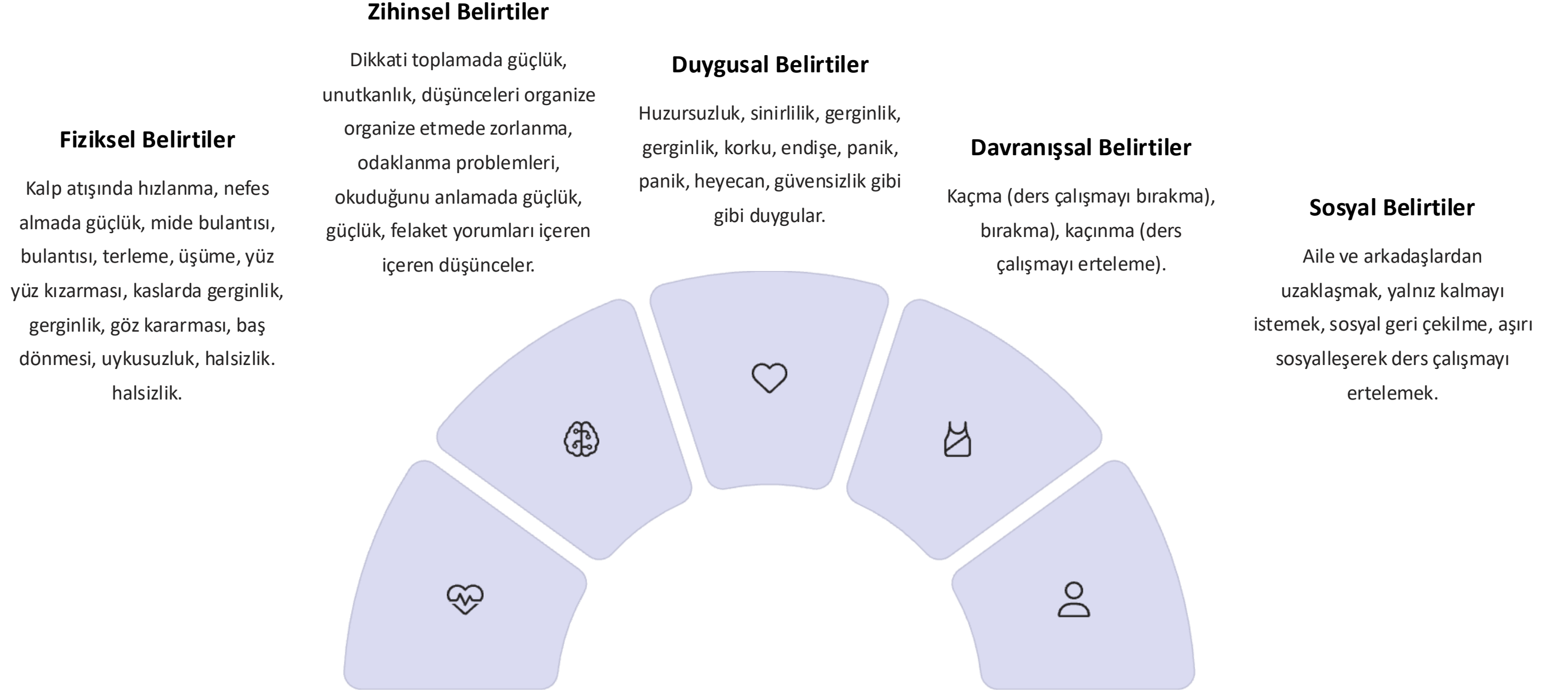
Kaygı, korkudan farklı olarak somut olarak var olmayan, tamamen kendi içimizde ihtimaller doğrultusunda zihnimizde geliştirdiğimiz uyarılara uyarılara duyulan bir tepkidir. Korku Korku duygusunda ise, korkmamıza neden olan dış bir uyarandır.



Kaygının Etkisi

Kaygının belli bir seviyede olması kişiyi kişiyi motive ederek yaşamda daha aktif aktif bir rol almasını sağlar, ancak ölçüyü ölçüyü aşan bir kaygı hem bedensel, bedensel, hem zihinsel hem de duygusal duygusal olarak olumsuz etkiler bırakabilir.

Kaygının Belirtileri





Neden Sınav Kaygısı Yaşanır?



Sınavla İlgili Olumsuz Düşünceler

"Sınav çok zor olacak", "sınav esnasında heyecanlanıp sınavı terk edeceğim", "edeceğim", "sınav sonrası hayatım mahvolacak" gibi olumsuz düşünceler düşünceler yoğun kaygı oluşturabilir.



Ailenin ya da Çevrenin Beklenti ve Baskıları

Ailenin baskı ve beklentileri öğrenci üzerinde büyük bir stres faktörü olabilir. faktörü olabilir. "Sınavı kazanmazsan başkalarının yüzüne nasıl bakarız" gibi bakarız" gibi ifadeler öğrencide derin etkiler bırakır.



Başarısız Olma ve Değerlendirme Kaygısı

Başkaları tarafından eleştirilmek, yargılanmak veya küçümsenmek korkusu, korkusu, sınavda başarısız olma kaygısını tetikleyebilir.



Neden Sınav Kaygısı Yaşanır?

Yaşanır?



Başarının Sürekli Başkalarıyla Karşılaştırılması

Sürekli başkalarının performansı ile karşılaştırma yapma eğilimi eğilimi



Mükemmeliyetçi ve Aşırı Kontrolcü Kişilik

Hata yapma lüksünün olmadığını düşünme ve kendine karşı acımasız acımasız olma



Başarısızlıkların Abartılması

Bazı öğrenciler başarılarını görmezden gelip başarısızlıklarını başarısızlıklarını abartırlar, bu da kaygıyı artırır.



Sınav Kaygısının Üstesinden Gelmek İçin Öneriler



Düşünce ve İnançların Sorgulanması

“Eğer sınavı geçemezsem hayatım mahvolur”, “Herkes benimle dalga geçer”, “Benden bir halt olmaz” gibi gerçeklikten uzak düşünceler, öğrencide aşırı kaygı yaratır.

En etkili yöntem, bu düşünceleri fark edip ne kadar gerçekçi olduklarını değerlendirmektir. Çoğu öğrenci, sınava ve çevresine gereksiz anlamlar yüklediğini görür. Bu durumda, olumsuz düşünceleri olumluya çevirmek faydalıdır.

Örneğin, “Başarılı olamayacağım” yerine “Elimden geleni yapacağım” yapacağım” ya da “Bu sınav tek başarı yolu” yerine “Başarının “Başarının yollarından biri” demek olumlu bir bakış sağlar. Ayrıca, Ayrıca, yapılan kâr-zarar analizinde bu yanlış düşüncelerin zarar zarar verdiği görülür.

Burada önemli nokta kişinin ürettiği bu yeni düşünceye inanmasıdır. İnanmadan ve kanıksanmadan yapılacak düşünce değişimleri beklenen faydayı göstermez.



Düşünce ve İnançların Sorgulanması

Bu düşünce işlevsel mi?

Bu düşünce kesin ve kanıtlanmış bir düşünce mi?

Bu düşünce bir tahmin mi? Tahminse olumlu bir tahmin mi?

Bu düşünce gerçekleşmiş bir yaşantı üzerine mi?

Bu düşünce bana iyi hissettiriyor mu?

Bu düşüncenin olumlu ve mantıklı bir alternatifi var mı?

***Dünya'nın gördüğü her büyük başarı önce bir hayaldi.
En büyük çınar bir tohumda en büyük kuş bir yumurtada gizliydi.***

James Allen