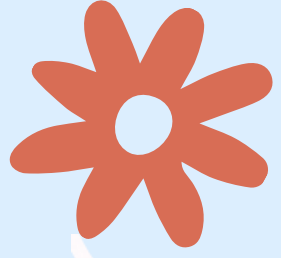


Sınav Kaygısı



Kaygı ve Sınav Kaygısı nedir?



“

“Nedeni belirsiz ve geleceğe yönelik korkuya kaygı denir. Kaygıda korkudan farklı olarak fiziksel açıdan tehdit eden bir uyarıcı söz konusu değildir. Kaygı sırasında verdiğimiz duygusal tepki, tehditle doğru orantılı değildir. Sınav kaygısı ise, sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır”.

”



Kaygının fiziksel belirtileri

Kalp çarpıntısı, □ Hızlı nefes alıp - verme, □ Nefes darlığı, □ Terleme ve/veya titreme, □ Mide şikâyetleri, □ Karın ağrısı, □ Bağırsak hareketlerinde değişme (ishal-kabızlık), □ Organize olamama, □ Baş ağrısı, □ Baş dönmesi, □ Huzursuz uyku, kâbus görme, aşırı uyku veya uykusuzluk, □ Konsantrasyon bozuklukları, □ Yorgunluk belirtileri, □ Yeme alışkanlıklarında değişme.



Sınav kaygısının duygusal belirtileri

Gerçeklik hissinin kaybolması, □ Kontrolün kaybedileceği hissi, □ Endişe, □ Huzursuzluk, □ Güvensizlik, □ Çaresizlik, □ Öfke-Kızgınlık, □ Korku, □ Ümitsizlik, □ Hayal kırıklığı, □ Mutsuzluk, □ Tedirginlik



Sınav Kaygısıyla nasıl
başçıkabiliriz ?

SINAV KAYGISININ SEBEPLERİ: Kaygı temelde kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil, kişinin o olaya yüklediği anlamdan kaynaklanır.

Sınav → düşünce → duygusal ve davranışsal tepkiler

Kişi, olaylara fiziksel bir risk ya da tehdit anlamı yüklüyorsa, kendini korkutuyor; kişiliğine bir risk ya da tehdit anlamı yüklüyorsa, kendini kaygılandırıyor demektir.

Kaygı, akıl yürütme ve soyut düşünme yönündeki zihinsel faaliyeti bozar. Yüksek sınav kaygısı, öğrenci başarısızlığına neden olan en önemli etkenlerden biridir. Sınav kaygısına neden olan kalıplaşmış düşüncelerimizdir. Daha küçük yaşlarda, sınav kaygısının nedeni anne babanın olaya yaklaşım biçimi iken lise ve üniversite döneminde ise kişinin olayları algılayış biçimi devreye girebilir. Düşünmeyi biz başlatır ve biz sonlandırırız. Bazı olaylara belirli düşünce ve inanış kalıplarıyla yaklaşmayı öğrenmişizdir.



BİLİŞSEL TERAPİ'DE BİLİŞSEL ÇARPITMALAR



Aşırı genelleme → Herhangi bir özellik ya da herhangi bir durumun, bütünü temsil ettiği inancıdır. "beceriksizin tekiyim", "zavallı ben", "asla bu dersten geçemeyeceğim", "herkes başarılı sadece ben başaramıyorum" gibi.

Etiketleme → Yapılan işe değil, kişiliğe etiket yüklenmektedir. "Ahmet genelde başarılı bir öğrencidir. Sadece son sınavda kötü bir not almıştır, o halde başarısızdır" gibi.

Kutuplaşmış düşünce → Kendinize ve diğer insanlara verdiğiniz değerler ya bir uçtadır ya da öbür uçtadır. "Yaptığım ödev mükemmel olmayacaksa hiç olmasın daha iyi", "Ya sınavlarda başarılı olursun ya da değersiz ve önemsiz biri" gibi.

-Me'li, -ma'lı ifadeler → Her şey bizim için anayasa maddelerine bağlanmıştır, yere, zamana ve duruma göre değişmezler. "Mükemmel olmalıyım", "Başarılı olmalıyım", "En yüksek notları ben almalıyım" gibi.

Facialaştırma → Emniyet içinde olmak mutluluğun garantisi gibi algılanır. Bu eğilim içinde olan insanlar daha yoğun kararsızlık yaşarlar. "Sınavda kötü not alırsam mahvolurum", "Sınıfta görüşümü söylersen rezil olurum" gibi.

Çevrenin ipoteğine girme → Kişi çevre için yaşamalıdır. En büyük ödülü ve cezayı çevreden alır. Kendi isteklerimiz önemli değildir. "Annem babam ne der.", "Arkadaşlarım ne düşünür." gibi.