

SINAV KAYGISI



Sınavlar yaklaştıkça hemen hemen her öğrencinin zihnini kurcalayan, uykularını kaçıran, moralini bozan, çalışmalarını aksatan, kabuslara neden olan bir kaygı ortaya çıkar: “Ya kazanamazsam ?” Charles F. KETTERİNG; “ Eğer fırtına çıkınca yolcular gemiyi terk etmiş olsalardı, kimse okyanusu geçemezdi.” diyor. Başarıya ulaşmak için başarısızlık korkusunun, yani **SINAV KAYGISININ** aşılması gerekmektedir.

Eğer sınavlara hazırlanan öğrenci, sınavlar yaklaştıkça heyecanı artıyor, kendini kötü hissediyor, tedirgin ve güvensiz oluyor; ağlama duygusu gibi durumları sıkça yaşıyorsa “**Sınav kaygısı** “ olması gerekenin üzerinde demektir.



Peki **KAYGI** nedir ? Kaygı; kişi duygusal ve fiziksel olarak baskı altındayken ortaya çıkan bir tepkidir. Kaygı, hiçbir zaman korku değildir. Çünkü, korkuda fiziksel varlığımızı tehdit eden unsurlar vardır. Kaygıda ise, fiziksel varlığımıza yönelik bir tehlike yoktur. Kaygıyı tamamen kendi olumsuz düşüncelerimiz sonucu üretiriz. Kaygının kaynağı belirsizdir.” Ben yıldıktan korkarım “ dediğimiz zaman kaygının kaynağı belirlidir. Korku daha kısa sürelidir, kaygı ise daha uzun süre devam eder. Korku kaygıdan daha şiddetlidir.

Hazırlanılması gereken derslerin birikip ağırlaşması, sizden beklenenlerin artması, bütün bunları nasıl ve ne zaman yapacağınızı bilememeniz büyük bir

yük oluşturur.Bu da zamanla bıkkınlık verir. Herkesin dönem dönem yaşadığı bu usanma ve karamsarlık son derece normaldir.Normal olmayan ise,gereksiz olan bu duygular karşısında ümitsizliğe kapılmak,kendinizi çaresiz ve güçsüz hissederek çalışmayı ve mücadeleyi bırakmaktır.



Genel olarak insanlar kaygıyı,gelecek ile ilgili karamsarlık,başarısızlık,endişe,umutsuzluk,çaresizlik duygularıyla birlikte dile getirirler. Sınav kaygısı da böyle başlar. “ Sınavı kazanamazsam her şey biter, hayatım mahvolur,herkese rezil olurum.” vb. düşüncelere kapılarak daha sınava girmeden kaygı hali başlar. Sınav kaygısı,sınav sonucunda olumsuz bir sonuç umulduğu için ortaya çıkar.

KAYGILI ÖĞRENCİNİN DÜŞÜNCE ŞEKLİ NASILDIR?

PEKİ KAYGI İLE BAŞETMEK İÇİN NELER YAPALIM?

Bu soruları da sonraki yazımızda cevaplayalım. Şimdilik hoşçakalın...