BİR DUYGU OLARAK SINAV KAYGI(SIZLIĞI)

Kaygı; herhangi bir stresli durumda yaşanan doğal bir duygudur ve genel olarak yaşamın bir parçasıdır. Gerçek bir tehdit unsurunun olup olmaması ile korkudan ayrılır.

Bildiklerimizin sınanması, ortam veya süreçteki belirsizlik kaygıyı oluşturan ve arttıran sebeplerin başında gelir. Her öğrenci sınava bağlı olarak kaygının etkilerini değişik şekilde şekillerde yaşar ve hisseder.

Sınanma duygusunun oluşturduğu olumsuz duygularla baş ederek bu durumu lehimize çevirebiliriz. Aslında bir miktar kaygı yaşamanın iyi bir performans göstermede olumlu etkileri vardır. Yaşanan kaygı sırasında salgılanan adrenalin miktarının uyarıcı etkisi ve dikkati toplamada önemli rolü olduğu bilinmektedir. Ancak aşırı kaygı durumunda salgılanan yoğun adrenalin bilgi transferini engeller birtakım fiziksel belirtilerin ortaya çıkmasına yol açarak paniğe neden olur.

***Sınav sırsında bir boşluk yaşıyor bildiklerinizi unutuyor ve kendinizde bazı fiziksel değişiklikler(ellerde soğukluk, terleme, titreme) hissediyorsanız sınav kaygınız var demektir.***

Sınanma duygusu ile başa çıkmada ilk adım, ne ile karşı karşıya olduğumuzu bilmek, onu tanımaktır.

Sınav kaygısı nedenleri arasında; zamanı iyi kullanamama, kötü çalışma alışkanlıkları, yüksek beklenti düzeyi, mükemmeliyetçi yaklaşım, görev ve sorumlulukları erteleme, başarısız olma ve değerlendirilme korkusu sayılabilir.

Sınav öncesi ve sınav sürecinde ‘sınava hazır değilim, bu sınav niye yapılıyor, bu bilgiler gelecekte benim işime yarar, biliyorum bu sınavda başarılı olamam, çok fazla konu var hangi birine hazırlanabilirim ki, sınav kötü geçecek’ gibi olumsuz duyguların;

Yapmam gereken nedir? Yapabildiğimin en iyisini yapmanın bana ne zararı olabilir? Ne kaybederim? Olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim? Elimden geleni yapacağım şeklinde olumlu duygulara çevirerek gereksiz kaygıyı bertaraf etmeniz gerekmektedir.

‘Azı karar çoğu zarar’ olan kaygıyı makul bir seviyeye indirmek bizim elimizde.

Kolay gelsin. Başarılar..

Hasan TAŞ

Tobb Fen Lisesi Reh.Öğretmeni