

SINAV KAYGISI

Yaklaşan sınavlar ve tabii ki Teog öncesi büyük çoğunluğunuz sınav kaygısından şikâyet ediyorsunuz. Çalışmak istiyor ama çalışmıyorsunuz. Sınav sizi korkutuyor. Sınava girdiğinizde çok heyecanlanıyorsunuz Ya da sınavı kazanamama korkusu kaplamış tüm benliğinizi. Bu düşünceler sizi sarıyor ve başarınızı olumsuz yönde etkiliyor. Birçoğunuzun “evet” dediğini duyar gibi oluyorum. “ Aynı soruları evde rahatça çözüyorum ama sınava girince bana bir şeyler oluyor. Acaba neden?”

Nedeni çok basit. Yaşadığınız aşırı kaygı sizi olumsuz yönde etkiliyor. Aslında sizlerin sınav öncesi bir miktar heyecanlanması ve kaygılanması çok normal bir durum. Sınav esnasında ya da öncesinde duyduğunuz heyecan sınavı ciddiye aldığınızı gösterir. Ancak bu kaygı sizi olumsuz etkiliyor, sınavda gösterebileceğiniz performansı düşürüyor, bildiklerinizi unutmanıza neden oluyorsa bu kaygıyı yenmenin yollarını aramaya başlasanız iyi olur. Çünkü heyecanın ve kaygının fazlası sizler için zararlı.

Sınava hazırlanan tüm öğrenciler sizinle aynı şartlarda sınava girecek. Onlar da sizin yaşadıklarınızı yaşayacak. Siz onlara göre daha çok kaygı yaşayarak kendinize zarar veriyorsunuz. Kaygı başarınızı olumsuz etkiler, veriminizi düşürür. Peki, kaygıyı azaltmak için neler yapabilirsiniz?

Sınavda hiç kaygının olmaması (vurdumduymaz) veya aşırı kaygının olması (panik) başarıyı düşürmektedir. Normal düzeyde bir kaygının olması, başarılı olmanız için gereklidir.

Sınava verdiğiniz anlam ve bakış açınıza göre kaygı ve motivasyonunuz artar veya azalır. Sınav, kişiliğinizi değil bilginizi ölçer. Dolayısıyla sınava nefret geliştirmek yerine, sınavı daha mutlu bir hayat yaşamanız için basamak olarak değerlendirin

Soruları, kolay veya zor soru gibi nitelendirmek yerine, seçicilik özelliği daha fazla olan soru olarak görmek-özellikle matematik fen sorularına-önyargılı yaklaşmanıza engel olur. Yapacağımız şey kötümser düşüncelerinizi gerçekdışı iyimserliğe çevirmek değil; kapasitenizi, deneyimlerinizi, başarınızı görmenize engel olan önyargıyı ortadan kaldırmaktır.

Kitaplarda başarı hikâyeleri okumayı ihmal etmeyin. Çevrenizden,arkadaş veya akrabalarınızdan sınavlarda başarılı olmuş kişileri örnek alın.Olumsuz,moral bozucu olaylar anlatıldığı zaman, olayın anlatılmaması yönünde ricada bulunun veya oradan uzaklaşın.

Sınavdan önce ve sonrada ailenizin biricik evladısınız. Sınavı kazanma veya kazanmama durumunda onlar yine sizin yanınızda olacaklardır.

Sınavı kazanmak, öncelikli amacınız olmalı fakat hayattaki tek amacınız olmamalıdır. Bu mantıkla sınava girdiğiniz zaman, sınav bir ölüm kalım savaşı veya kâbus olarak görülmez.

Sınavda cevapları hatırlayamama veya unutma, bilgi eksikliğinden kaynaklandığı gibi, kendinizle olan olumsuz diyaloglardan da kaynaklanabilir. Kafanızdaki olumsuz cümleleri, olumluya çevirmeye çalışın ve sınavdan sonrada olumlu düşünmeyi alışkanlık haline getirin. Hayata nasıl bakarsanız öyle görürsünüz.

Şunu asla unutmamak gerekir, sınav süreci olgunlaştırıcı bir süreçtir. Sınava hazırlanırken farkına varmadan belki de olumlu birçok alışkanlık kazandınız. Ders çalışma alışkanlığı, kitap okuma alışkanlığı, ders çalışırken sıkılmanıza karşılık sabretmeniz, iradenizin gelişmesi gibi. Bütün bu özellikler hayatın diğer alanlarında mutlaka işe yarayacaktır.

Sınavlardan önce geçmişte yaşadığınız başarısızlıkları değil başarıları hatırlayın. Zihninizi olumluya şartlandırın.

Bütün bunlara rağmen sınav kaygısıyla baş etmekte hala zorlanıyorsanız mutlaka bir uzmandan yardım alın.