



SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav başladığında, yani sınav sonucu kişiliğin değeri olarak algılandığında durum öyle bir hal alır ki başarılı olan bir kişi başarısını(ona göre kişilik değerini) kaybetme, başarısız olma olasılığından ötürü kaygı duyar. Yani kişiliğimizin değerli veya değersiz olabileceği ve bu değerın sınavın sonucunda belirleneceği gibi yanılgılı bir inanca kendimizi kaptırmışsak kaygı bizi kısılcasına almış demektir.

Çünkü başarılı performanslarda bulunmuş, kişilik değeri artmış ve herkes bizi alkışlamış, değer vermişse bile kazandığımız değeri kaybetme olasılığını düşünerek hep kaygıyla yaşayacağız demektir.

Kendimize başarılı-başarısız, sevilen-sevilmeyen, becerikli-beceriksiz, değerli-değersiz gibi toptancı değer yargıları yüklüyorsak üstelik bunları sınavdaki performansımıza bağlı olarak kazandığımızı inanıyorsak sınav kaygısı ile dolu bir yaşam tarzı seçmişiz demektir. İş bununla da kalmaz, kişilik değerimizi bir sınavın sonucuna göre elde etme, koruma çabaları kaygının yanı sıra öfke karamsarlık, kötümserlik, başkalarını ve kendimizi suçlama, kaçma, kaçınma sahip olduğumuz yetenekleri kullanamama gibi bir sürü başka duygu durumları da gündeme getirebilir.

Aklımızda sürekli “Ya başarılı olamazsam, ya beceremezsem?” sorusu dönüp dolaşacaktır. Bu duyguya kapıldığımızda onu doğuran olayı değiştiremiyorsak, ancak olay hakkındaki duygularımızı değiştirerek duygularımızı değiştirebiliriz. Yani sınav kaygısı yaşıyorsak sınavı ortadan kaldıramayacağımıza göre sınav kaygımızı engellemek için sınav hakkındaki düşünce ve inançlarımızı değiştirmeliyiz.

Sonuç olarak sınav kaygısı öğrene geldiğimiz, bize empoze edilen, akılcı ve gerçekçi olmayan bir inanış ya da düşünce kalıbının ürünüdür.

Unutmayalım ki bu düşünce kalıbını değiştirmek tamamen sizlere bağlıdır.