**SINAV KAYGISI**

Kaygı, çoğu zaman nedeni belli olmayan korkudur. Olmayan, olduğu varsayılan bir değerin, kişiliğin kaybedilme korkusudur.

Korku ile kaygı genellikle birbirinin yerine kullanılır. Ama ikisi aynı şey değildir. Korku, bir tehdit anında bedensel tepkilerin yanı sıra hissedilen duygusal tepkidir. Tehditle orantılı olarak azalıp çoğalır. Kaygı ise, bununla orantılı değildir. Tehditten bağımsız olarak da devam edebilir.

Sınav kaygısı toplumumuzun (öğrenciler, aile çevresi) büyük bir bölümünü ilgilendirmektedir. Yine etkilenen kesim her yıl artarak devam etmektedir. Sınav kaygısının öğrenmeyle ya da fazla ders çalışmakla ilgisi yoktur. Fazla ders çalışmanın, bilgi yüklemenin kaygı ve stres yarattığı düşüncesi bir hayli yaygındır.

Fazla ders çalışıp yorulan bir öğrenci kısa bir rahatlama ve egzersizden sonra dinlenebilir. Kaygıyı yaratan sınavdan başarısız olunacağı ve bu başarısızlığın bazı değerlerin sonu olacağı korkusudur. Sınav kaygısını yenmek için şu noktalara dikkat etmek gerekir.

* Dinlenme anında, bedensel rahatlamamızı sağlayan fiziksel egzersizler yapmak çok yararlı olacaktır. (Derin nefes alıp verme, spor yapma vb.)
* Eğitimciler ve anne-babalar, öğrenciyi güdülemek için kaygı düzeyini yükseltebilirler. Buna dikkat etmek gerekmektedir.
* Başarının amacı, mutlu ve güvenli bir insan olmaktır. Bu da çeşitli yollarla olur. Mutlu ve güvenli yaşam da yalnızca sınav sonucuna bağlanamaz. Bundan başka birçok yaşama seçeneği bulunduğunu unutmamalıyız.
* Sınavı bir kişilik sorunu haline getirmemek gerekir. Sınavda yalnızca kişiliğiniz değil, sizin belirli bir yanınız ölçülmektedir. Sınavı kaybetseniz de siz yine insan olarak değerlisiniz.
* Kısacası sınavı bir ölüm - kalım sorunu yapmadan düşünürseniz daha başarılı olursunuz.