

Kişinin bir stres etkeni ile karşılaşması durumunda aşırı bir uyarılmışlık durumu ve buna bağlı olarak bedensel, duygusal ve zihinsel değişimler ortaya çıkmaktadır. Sınav kaygısı yaşayan bir kimsede bu değişimler ortaya çıkmakta ve kişinin öğrendiği bilgileri ortaya koymasına engel olmaktadır.

Bir sorunu çözmesi gereken bir kimse veya bir görevi yapması gereken bir kimsenin kaygı duyması normaldir. Kaygı düzeyi kişinin işini yapmasını engelleyecek düzeyde değilse başarısına olumlu katkıda bulunur. Yapacağı görev ve işler konusunda hiçbir kaygısı veya sorumluluk duygusu olmayan bir kimse herşeye boşvererek

birşey yapmayabilir. Böyle bir durumda olan kimsede başarısız olur. Yapacağı işler konusunda aşırı kaygı duyan bir kimsede yeterince başarılı olmayabilir.

Sınav kaygısı diye adlandırılan durum kişinin daha önce öğrendiği bilgileri veya becerileri yeterli düzeyde ortaya koymasını engelleyen bir durumdur.

Sınav kaygısı yaşayan bir kimsede karın ağrısı, ishal, kabızlık, sık idrara çıkma, kaslarda gerginlik, hızlı ve sık nefes alma, çarpıntı, terleme, baş ağrısı, baş dönmesi, ağız kuruluğu,

uyku düzensizlikleri, yorgunluk gibi fiziksel belirtiler

ve karamsarlık,

korku, panik, ümitsizlik, öfke, mutsuzluk, mahçup olma düşüncesi, çaresizlik hissi, kontrolü

kaybetme hissi, kaygı ve korku veren düşünceler ortaya çıkar. Ayrıca sınava hazır değilim, bu bilgiler ne işime yarayacak, konuları yetiştiremeyeceğim, anlayamıyorum, başarısız olacağım şeklinde düşünceler abartılı bir şekilde yaşanır. Sınava hazırlanma döneminde bu belirtileri yaşayan bir kimse yeterince ders çalışamaz veya

bu belirtiler ve düşünceler nedeni ile çalıştığı konulara dikkatini veremediğinden öğrenemez ve öğrendiklerini de çabuk unuttur. Bu durum kişinin yaşadığı kaygıları ve bu kaygılara bağlı olarak gelişen ve yukarıda belirtilen

sorunları dahada artırır. Kişi ya, nasıl olsa yapamayacağım, çalıştıktan sonra bir şey anlamıyorum

düşüncesi ve yaşadığı diğer belirtiler nedeni ile çalışmayı

bırakacak ; yada

sınav sırasındada aynı sorunları yaşayacağından başarısız olacaktır.

Sınav kaygısına yol açan nedenler;

ailenin, çevrenin ve okulun beklentileri,

daha önce yaşanmış başarısızlıklar,

kendine güvensizlik,

beklenti düzeyinin yüksek olması,

zamanı iyi kullanamama,

görev ve sorumlulukları zamanında yapmayarak zaman sorunu yaşamak,

uykusuzluk ve yanlış beslenme.

Sınav kaygısı yaşayanlar sınavdan önce sınavı kazanmazsam ailem, çevrem, öğretmenlerim, okul arkadaşlarım ne derler. Onların yüzüne nasıl bakarım, ailemin bütün emekleri boşa gitti, bu sınavı kazanamazsam herkes beni dışlayacak, ilerde çok kötü bir hayatım olacak, bu sınavda başarısız olursam yapabileceğim başka bir şey yok şeklindeki düşünceler ve bu düşüncelerin tetiklediği fiziksel belirtiler nedeni ile sınava hazırlanamazlar. Sınav sırasındada sorulara yoğunlaşmak yerine bu olumsuz düşüncelere yoğunlaşırlar ve bildikleri soruları hatırlayamazlar, yanlış cevapları işaretlerler, cevaplar konusunda emin olamazlar.

Kişi daha önce bir başarısızlık yaşamışsa ve bunu kendisi ve çevresi abartmışsa veya bu başarısızlık önemli olumsuz sonuçlar ortaya çıkarmışsa, başarısız olursa yine aynı sıkıntıları yaşayacağını düşünerek kaygılanır.

Bir kimse daha önceki başarısızlıklar veya başka nedenlerle kendisine güvenini kaybetmişse sınav kaygısı yaşamayı beklenen bir durumdur.

Bir kimse kendi kapasitesinin üzerinde bir beklenti içindeyse veya çok başarılı olmaya ve sonuçlarına kendini şartlandırmışsa daha fazla sınav kaygısı yaşayacaktır.

Sınava hazırlık dönemi ve sınav sırasında zamanı iyi kullanmamak, yetiştiremeyeceğim ve başarısız olacağım korkusu yaşatabilir.

Sınav öncesinde yeterince uyumamak, fazla alkol, çay, kahve, sigara tüketmek te sınavda dikkati toplamayı zorlaştıran ve kaygı yaratan nedenler arasındadır.

Sınava iyi hazırlanmak için bir miktar kaygı gereklidir. Sınav sırasındada bir miktar kaygı yaşanması normaldir. Önemli olan kaygının kişinin başarısını olumsuz etkileyecek düzeyde olmamasıdır. Hiç kaygılanmamalıym şeklindeki bir şartlanmada kişinin kaygısını arttırabilir.

Gereksiz sınav kaygısını yenmek için kişi öncelikle kendisinde aşırı kaygıya yol açan nedenleri tanımalıdır. Amaçlarını gerçekçi bir şekilde kendisi belirlemelidir. Yani başkalarının ne diyeceğini değil, sınavın kendisi için ne anlama geldiğini düşünmelidir. Sorunlarını başkaları ile tartışmalı, önerileri dinlemeli; ancak başkalarının gözü ile kendisini değerlendirmemelidir. İşe sınavı kazanmanın ve kazanmamanın sonuçlarını gerçekçi bir şekilde değerlendirerek ve başka seçenekleride düşünerek başlamalıdır.

Kaygıları ile başedemiyorsa bir uzmandan yardım istemelidir.