

B-SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

☉ Zihinsel Belirtileri

Zihinsel belirtiler, daha çok sınav kaygısını tetikleyen düşüncelerden oluşmaktadır. Bu düşünceler "yapamayacağım, başaramayacağım, arkadaşlarıma ve öğretmenlerime rezil olacağım, vb." gibi felaket ve her şeyin sonu yorumları nedeniyle, panik olma, ders çalışmada dikkatini toplayamama, uzun süreli konsantrasyon sağlayamama, uykusuzluk, unutkanlık, bilgileri organize etmede zorluk, konuları hatırlamada zorluk, sabırsızlık yaşanır.

☉ Fizyolojik Belirtileri

Uykusuzluk, çarpıntı, kabus görme, korku, terleme, mide bulantısı, kusma, ağız kuruluğu, terleme ya da titreme, ateş basması, baş ağrısı ya da dönmesi, yüz kızarması, göğüste sıkışma, nefes alıp vermenin hızlanması, sürekli idrara çıkma ihtiyacı duyma, ellerin terlemesi...

☉ Duygusal Belirtileri

Gerginlik, sinirlilik, öfke, karamsarlık, korku (bildiklerini unutma korkusu), endişe (sürenin yetmeyeceğine ve olumsuz düşüncelerden kaynaklı), panik, kendine güvenin azalması, mutsuzluk, isteksizlik,boşverme....

Bu belirtiler sadece **OKS** ya da **SBS** gibi uzun süreli hazırlık sürecinden geçilerek girilen sınavlara hazırlanırken görülen belirtiler değil; **tüm sınavlar için sınav günü yaklaştıkça, sınav günü ve sınav anında da genelde yoğunlaşarak hissedilen duygular** olduğu yapılan araştırmalarla desteklenmektedir. Öğrenciler sınav öncesi sınava bir türlü başlayamadıklarını, okurken soruları anlamada güçlük çektiklerini; ancak sınavın sonlarına doğru bu duyguların azaldığını sıklıkla ifade ederler.

Sonuçta hemen hemen hepimiz sınavlardan önce ve sınav sırasında gerginlik ve heyecan hissedebiliriz. Bu aslında motive edici ve çalışmak için uyarıcı olabilir. Ancak aşırı yoğunlaştığı zaman yukarıda söz edilen belirtiler görülür ve bu belirtilerde olumsuz sonuçlar yaratabilir. Bu yüksek kaygı dikkatin bölünmesine yol açar ve başarısız olunacağı inancını tetikler.

Sınav başarısının düşmesinde endişenin etkisinin yoğun duygulanıma oranla daha fazla olduğu bilinmektedir. Endişenin yol açtığı olumsuz düşünceler, öğrencinin sınava odaklanmasını sağlayan zihinsel enerjinin hedefinden uzaklaşarak, dağılmasına yol açabilir ve öğrencinin performansı var olan potansiyelinin çok altında kalır.