

A-SINAV KAYGISI NEDİR ?

Sınav Kaygısı Neden Oluşur? Nasıl Ortaya Çıkar? Endişe ve Yoğun Duygulanım Nedir?

Sınavın öğrenciye yaşattığı kaygının ilk adımı, gireceği sınava farklı anlamlar yüklemesi ile başlar:



UNUTMAYIN! *Düşünceleriniz geriliminizi arttırıyorsa öğrenme yeteneğinizi de azaltacaktır.*



Bu sınavda başarılı olamayacağım.



Bu sınavda başarısız olmak benim başarısız birisi olduğumu gösterir.



Bu sınavda başarısız olursam anne-babama ne derim.



Bu sınavı kaybedersem bir daha asla başarılı olamam.



Bu sınavı kaybedersem arkadaşlarımla ve öğretmenlerimin yüzüne nasıl bakarım.



Bu sınavda başarısız olursam herkesin benim hakkımdaki düşüncesi değişirvb.

Bu düşünceler kaygının endişe boyutunu dile getiren cümlelerdir. Endişe performansa yönelik süreçtir ve sınav sonucuna ilişkin olumsuz düşünce, inanç ve beklentilerle ortaya çıkar.

Ayrıca, öğrencinin aşağıda belirtilen fizyolojik şikâyetleri;



Kalbim yerinden fırlayacakmış gibi,



Midem bulanıyor,



Elim ayağıma dolanıyor,



Bütün öğrendiklerimi unuttum,



Gözlerim kararıyor, terliyorum, başım dönüyor,



Nefes alamıyorum,



Ellerim titriyor, uyuşuyor vb.

şikâyetler ile ortaya çıkan, sınav kaygısının **yoğun duygulanım** boyutudur.

Endişe ve yoğun duygulanım, aşırı derecede ve öğrencinin kendi başına başa çıkamayacağı bir durum hâlini aldığı anda, öğrenilen bilgilerin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olur. Bu yaşanan SİNAV KAYGISI dır.