

E-SINAV KAYGISININ ÖĞRENME ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Kaygı Başarıya Düşman Mı Dost Mu? Kaygı Hiç mi Olmamalı? Hangi Noktadan Sonra Esaret Başlıyor?

Öğrenme, kişinin yaşamını sürdürebilmesi ve süregelen yaşamdan doyum alması için gerekli tüm bilgi, eylem ve becerilerin kazanılması sürecidir. Bu süreçte yaşamdan haz duyulabilmesi, hedef ve beklentilerin belirlenmesi ve kişinin yaşam enerjisini artırması için bir parça kaygı taşıması gereklidir. Bu nedenle kaygıyı hayatımızdan tamamen çıkartmak yerine, onunla mücadele ederek kontrol altında tutmak, onun varlığından faydalanmak gerçekçi bir çözüm olacaktır.

Normal düzeydeki bir kaygı kişiye; istek duyma, karar alma, alınan kararlar doğrultusunda enerji üretme ve bu enerjiyi kullanarak performansını yükseltme açısından yardımcı olur. Hiç kaygı yaşamadığımız durumlarda ise, yapılacak olan işi elden geldiğince iyi yapmak için içimizde bir istek oluşmadığından sonuç genellikle olumsuz olmaktadır.

Ancak yaşanan kaygı çok yoğun ise, kişinin enerjisini verimli bir biçimde kullanması, dikkatini ve gücünü yapacağı işe yönlendirmesi engellenir. Kişi potansiyelini tümüyle kullanamaz ve beklenen performansa erişemez.