

# KAYGI VE ÖĞRENME ÜZERİNE ETKİLERİ

Öğrenme; tekrar veya yaşantılar yoluyla davranışlarda meydana gelen sürekli bir değişiklik olarak kendini gösterir. Öğrenmenin gerçekleşmesinde yaş, zeka, motivasyon, geçmiş yaşantılar, iç iletişim gibi bireysel özelliklerin yanı sıra öğrenilecek konu, öğrenme ortamı ve öğrenme şekli gibi etkenlerde rol oynar. Öğrenmeyi etkileyen en önemli unsurlardan birisi de "kaygı" durumudur. Kaygının öğrenme üzerindeki etkilerini şöyle sıralayabiliriz:

1. Düşünsel, davranışsal ve fizyolojik düzeylerde yoğun olarak yaşanan kaygı durumu öğrencinin ders üzerindeki dikkatini azaltacaktır. Bu durumda öğrenmeyi güçleştirecektir. Kaygıdan kaynaklanan dikkatsizlik (konsantrasyon) sorunu ders sırasında, yazıda, ödevde her durumda kendini gösterecektir.
2. Yoğun kaygı içerisinde olan öğrenciden etkin bir öğrenme ve buna bağlı olarak başarı beklenemez. Çünkü öğrenci çalışmak için gerekli olan tüm enerjisini kaygıyla baş edebilmek için harcayacaktır. Bu da gerçek performansının altında bir başarı göstermesine sebep olur.
3. Öğrenmenin gerçekleşebilmesi için beyindeki milyarlarca hücre arasında kalıcı ve etkili bir iletişim kurulması gerekir. Kaygı ise beyin içerisindeki bu iletişimin kurulmasını engeller ve özellikle akıl yürütmeye ve soyut düşünmeye yönelik olan zihinsel faaliyetleri olumsuz olarak etkiler.
4. Verimli ve etkili çalışabilmek için öğrenciyi buna yöneltecek bir nedenin, motivasyon gücünün olması gerekir. Böylece öğrenci çalışmaya ilgili, istekli olacaktır bu da konsantrasyonu artıracaktır. Kaygı düzeyi ilgi ve isteği dolaylı olarak da konsantrasyonu olumsuz yönde etkileyecektir.
5. Sınavda başarısız olma korkusuyla sürekli ders çalışmak zorunda kalan ve zamanla bu durumdan sıkılan bir öğrenci derse olan konsantrasyonunu sağlayamadığından şikayet ederek çalışma süresini azaltmaya başlar. Ders çalışmanın vermiş olduğu kaygıyı düşürür. Ancak daha sonra ders çalışmadan kaynaklanan kaygı durumu kendisini gösterir.