

BAŞARISIZLIK VE DEĞERLENDİRİLME KORKUSU

Sınav kaygısı yaşayan öğrenciler olası başarısızlık ve sınava çalışırken kendi yetersizlikleri hakkında endişelenme eğilimi gösterirler. Bu olumsuz düşünceleri öylesine saptırırlar ki yönergeleri izleyemezler ve soruların verdiği bilgiyi önemsemezler ya da yanlış yorumlarlar.

ÇARESİZLİK HİSSİ

Bir insanın, stresli bir durumu tekrar tekrar yaşadıkdan sonra, o durumu değiştirecek herhangi bir şey yapamayacağına inanması sonucu pes etmesi çaresizlik olarak tanımlanabilir. Yaşananlar üzerinde hiçbir kontrolü olmadığını düşünerek, değişim ve düzeltme fırsatı olduğunda bile harekete geçmeme halidir.

MÜKEMMELİYETÇİ YAKLAŞIM

Sınav kaygısı yüksek olan bireyler sınav veya değerlendirme durumunda öz varlığının tehdit edildiği duygusuna kapılabilmektedir. Bu duyguları yaşayan bireyler yalnızca sınav anında değil bir grup içerisinde konuşma yapacağı zamanlarda sinirli ve endişeli bir yapıya bürünürler. Bu bireylerin kendilerine yönelik olumsuz düşünceleri onların dikkatlerinin kolayca dağılmasına neden olabilir



SINAV KAYGISI

VERİMSİZ ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI

Bireylerin öğrenme yöntemleri birbirinden farklı olabilir. Bize en uygun çalışma yöntemini belirleyip bir plan doğrultusunda çalışmamız gerekir. Sınav anında yeterince hazırlanmadığını düşünüp, üzülen bireylerin kaygıları da artmaktadır.

BEKLENTİ DÜZEYİ

Yüksek düzeyde akademik başarı beklentisi öğrenciler üzerinde ilköğretimden itibaren bir baskı oluşturmakta ve böylece sınav kaygısı birçok öğrenci için akademik yaşamlarında ciddi bir problem haline gelmektedir

GÖREV VE SORUMLULUKLARI ERTELEME

Ertelemek, insanların sorunlardan geçici olarak kurtulmak için kullandıkları bir kaçış yöntemidir. Bir işi hemen yapmaya koyulmak yerine daha sonraya bırakmak, anı kurtarmak için mantıklı bir gerekçe gibi gözükse de aslında hedefe uzaklaşmaya neden olmaktadır.