

Sınav kaygısında önemli bir etken:

Yetersizlik algısı



Ebeveyn ve öğretmenleri tarafından sıkça suçlanıp eleştirilen ve başarıları için pek takdir edilmeyen çocuklar "yetersiz", "beceriksiz" veya "aptal" oldukları yönünde inançlar geliştirebilirler.

Sınav kaygısı, eğitim ortamlarında başarı düzeyini düşüren en önemli etkenler arasında sayılmaktadır. Bu kaygıya yol açan süreçler incelendiğinde öğrencilerin karşılanmadan kalmış olan duygusal ihtiyaçlarının etkisi dikkat çekmektedir. Örneğin, ne yaparsa yapsın kendini başarılı ve yeterli biri olarak hissedemeyen bir öğrenci için bu ihtiyaç sürekli ön plana geçebilir ve sınav sırasında zihnin, "Hiç hata yapmamalıyım! İşte yine heyecanlanıyorum, hiçbir şey yapamayacağım..." gibi düşüncelerle

dolmasına; kendini eleştirmekle meşgul olmasına yol açabilir. Dolayısıyla sınava tam olarak odaklanamaz ve düşük bir performans sergiler. Bu nedenle ebeveyn ve öğretmenlerin açık ya da örtük olarak öğrencilere "başarısız", "yetersiz" veya "eksik" olduklarına dair mesajlar vermekten kaçınmaları önemlidir.

Ebeveyn ve öğretmenleri tarafından sıkça suçlanıp eleştirilen ve başarıları için pek takdir edilmeyen çocuklar "yetersiz", "beceriksiz" veya "aptal" oldukları yönünde inançlar geliştirebilirler. Bu yetersizlik algısı

Bazı çocuklar, "hale-yola getirilmesi", "adam olması", "bir işi becerebilmesi" için sürekli kontrol edilmesi, uyarılması, azarlanması ve düzeltilmesi gerektiği yönündeki mesajları yetişkinlerden alıp olduğu gibi yutarlar. Böyle bir çocuk bir süre sonra yetişkinlerden duyduğu eleştirileri kendi kendine söylemeye başlar, çünkü devamlı yetersiz veya kusurlu bulunup yargılanması gerektiğini öğrenmiştir.



öğrencinin gelecekte karşılaşacaklarına dair endişelere kapılmasına yol açabilir. Örneğin başarısız olduğu takdirde başına gelecekleri düşünüp korkmakla meşgul olan bir öğrenci sınava tam anlamıyla odaklanamaz ve gerçek potansiyelini ortaya koyamaz. Yani, öğrencileri motive etmek için tehditkâr davranmayı tercih eden ebeveyn ve öğretmenler aslında onların dikkatlerinin bölünmesine yol açarlar. Başarısızlık karşısında tehdit edici ve cezalandırıcı bir tutum, öğrenciyi destekleyip motive etmek yerine, kendisine düşman olunduğu ve sevilmediği şeklinde hisler

uyandırır.

Bazı çocuklar, "hale-yola getirilmesi", "adam olması", "bir işi becerebilmesi" için sürekli kontrol edilmesi, uyarılması, azarlanması ve düzeltilmesi gerektiği yönündeki mesajları yetişkinlerden alıp olduğu gibi yutarlar. Böyle bir çocuk bir süre sonra yetişkinlerden duyduğu eleştirileri kendi kendine söylemeye başlar, çünkü devamlı yetersiz veya kusurlu bulunup yargılanması gerektiğini öğrenmiştir. Dolayısıyla sınav esnasında da sürekli olarak endişelenip kendini yargılaması gerektiğine, yoksa büyük bir başarısızlık

yaşayacağına inanıyor olabilir. Bu durumda dikkatinin bir kısmını sürekli kendini kontrol edip eleştirmeye ayırır ve sınava tam anlamıyla konsantre olamaz.

Kendini yetersiz gören öğrencilerin sınav kaygısı, ders çalışmayı erteleme şeklinde de ortaya çıkabilir. Ne kadar çalışırsa çalışsın, yeterince akıllı olmadığı için başarılı olamayacağına inanan bir öğrenci, "aptal" olduğunu fark etmenin acısını hissetmemek ve başarısızlık endişesini farkındalığının dışında tutmak için ders çalışmaktan kaçınıyor olabilir. Bunun yanı sıra, kusurluluk ve



yetersizlik algısı öğrencilerin başarılı olup ilerleme konusunda kaygılar geliştirmelerine de yol açabilir. Gelecekte karşılaşacaklarıyla ilgili olarak kendisini yeteri kadar bilgili veya becerikli hissetmeyen ve zorlayıcı durumlarla başa çıkma konusunda mevcut kaynaklarına güvenmeyen öğrenciler başarı yolunda farkında olmadan kendi kendilerini sabote edebilirler. Örneğin ders çalışırken veya sınav esnasında bir yandan konuya odaklanmaya çalışırken diğer yandan kaygı yaratan düşüncelerle ve geleceğe dair olumsuz beklentilerle dikkatlerini dağıtabilir, dolayısıyla da farkında olmadan performanslarını ciddi

anlamda düşürebilirler. İçten içe başarılı oldukları takdirde yaşayacaklarıyla başa çıkamayacaklarına inanan bu öğrenciler, bilinçdışı bir düzeyde kendilerini durdurmayı ve ilerlemektense bildikleri güvenli sulara kalmayı tercih edebilirler.

Eleştirel yaklaşımın bir diğer olumsuz sonucu da öğrencinin sıkıntıları konusunda yetişkinlere açılmaktan kaçınmasıdır. Yargılanacağına, alay edileceğine, küçük görüleceğine veya tavsiyelere boğulacağına inanan bir öğrenci kendini açmak istemez ve sıkıntısını kendi içinde yaşamaya devam eder. Bu nedenle yetişkinlerin öğrencileri empatik

bir biçimde dinleyebilmeleri, duygularını anlayabilmeleri, eleştirmeden destekleyebilmeleri ve kendi doğrularını dayatmaktan kaçınmaları önem taşımaktadır. Örneğin, "Bunda heyecanlanacak bir şey yok, kaygılanman çok gereksiz." şeklindeki ifadeler, "Seni bu duygunla kabul etmiyorum." mesajını iletebilir ve öğrencinin kendini kapatmasına yol açabilir. Ayrıca, öğrenci kaygısını kontrol edebilse zaten edecektir. Yani, o an için gereksiz ve anlamsız olan bu tavsiye öğrencinin üzerinde ek bir baskı yaratmaktan başka bir işe yaramayabilir. Öte yandan, yetişkinlerin tavsiyeler vermeden, eleştirmeden öğrencileri dinleyebilmeleri ve onların duygularına eşlik edebilmeleri sıkıntıların paylaşımını kolaylaştırabilir.

Bu kabul edici yaklaşım, standartları ve beklentileri çok yüksek olan ebeveyn veya öğretmenleri zorlayabilir. Fakat çok yüksek beklentiler içinde yetiştirilen; kolay kolay takdir, sevgi ve onay göremeyen çocuklar ancak mükemmel olurlarsa kabul görebilecekleri yönünde inançlar geliştirebilirler. Akademik anlamda kendilerine aşırı yüksek hedefler koyabilirler. Başarılı ve yeterli oldukları noktaları küçümseyip göz ardı ederken, zayıf kaldıkları noktaları abartabilir, kendilerini acımasız bir biçimde eleştirebilirler. Bu durum, iyi oldukları noktaları özümsemelerini engelleyebilir ve kendilerini giderek daha da yetersiz hissetmelerine yol açabilir. Dolayısıyla sonraki performanslarda daha fazla gerilim ve kaygı yaşanabilir. Özellikle aşırı mükemmeliyetçi çevrelerde büyümüş olan çocuklar, tüm varoluşlarının başarıya bağlı olduğunu öğrenmiş oldukları için, mükemmel bir başarı elde etmedikleri takdirde var olmaya da hakları olmadığını hissediyor olabilirler. Bu durumda hata yapma endişesi o kadar yüksek olabilir ki öğrenci paniğe kapılmış bir halde sıkışıp kalır ve dikkatini toplayamadığı için gerçek potansiyelini ortaya koyamaz.

Sonuç olarak, çocukların ne olursa olsun reddedilmeyeceklerine, her koşulda kabul ve sevgi gördüklerine, takdir edildiklerine inanmaya ihtiyaçları vardır. Yalnızca ders başarıları için değil, bütün bir varoluşu için koşulsuz olarak sevilip kabul edilmek, takdir görmek her çocuğun ihtiyacıdır. Bu açıdan kendilerini güvende hissedebilirlerse artık sevilme, reddedilme, cezalandırılma gibi endişelerle meşgul olmalarına gerek kalmaz ve dikkatlerini sınavla ilgili konulara odaklamaları kolaylaşır.