



anaokulu • ilkokul • ortaokul • lise

**OKAN EĞİTİM KURUMLARI**

**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ**

**YETERSİZLİK ALGISININ BAŞARIYA ETKİSİ**

**NİSAN 2018**



## Ders başarısında önemli bir etken: Yetersizlik algısı

Ebeveyn ve öğretmenleri tarafından sıkça suçlanıp eleştirilen ve başarıları için pek takdir edilmeyen çocuklar yetersiz veya beceriksiz 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 ders esnasında zihnin “Hiç hata yapmamalıyım. İşte yine heyecanlanıyorum. Hiçbir şey yapamayacağım.” gibi düşüncelerle dolmasına, kendini eleştirmekle meşgul olmasına yol açabilir. Dolayısıyla derse tam olarak odaklanamaz ve düşük bir performans sergiler. Bu nedenle ebeveyn ve öğretmenleri 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 veya beceriksiz oldukları yönünde inançlar geliştirebilirler. Bu yetersizlik algısı öğrencinin gelecekte karşılaşacaklarına dair endişelere kapılmasına yol açabilir. Örneğin baş ağrısı olduğu takdirde başına gelecekleri düşünüp korkmakla meşgul olan bir öğrenci derse veya sınava tam anlamıyla odaklanamaz ve gerçek potansiyelini ortaya koyamaz. Yani öğrencileri motive etmek için tehditkar davranmayı tercih eden ebeveyn ve öğretmenler aslında onların dikkatlerini bölünmesine yol açarlar.

Başarısızlık karşısında tehdit edici ve cezalandırıcı bir tutum öğrenci destekleyip motive etmek yerine, kendisini düşman olunduğu ve sevilmeyip reddedildiği şeklinde hisler uyandırır. Bazı çocuklar “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 endişelenir. 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 ders kaygısı ders çalışmayı erteleme şeklinde de ortaya çıkabilir. Ne kadar çalışırsa çalışsın yeterince akıllı olamadığı için başarılı

olamayacağını inanan bir öğrenci bunun gerçeklik payı varsa fark etmenin acısını hissetmemek ve başarısızlık endişesini farkındalığının dışında tutmak için ders çalışmaktan kaçınıyor olabilir. Bunun dışında kusurluluk ve yetersizlik algısı öğrencilerin başarılı olup ilerleme konusunda kaygılar geliştirmelerine de yol açabilir. Gelecekte karşılaşacakları ile 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 düşünebilirler. İçten içe başarılı oldukları takdirde yaşayacakları ile başa çıkamayacaklarına inanan bu öğrenciler bilinçdışı bir düzeyde kendini durdurmayı bir ilerlemektense bildikleri güvenli sulara kalmayı tercih edebilirler.



Eleştirel yaklaşımın bir diğer olumsuz sonucu da öğrencinin sıkıntıları konusunda yetişkinlere açılmadan 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 duygularını eşlik edebilmeleri, sıkıntıların paylaşımını kolaylaştırabilir. Bu kabul edici yaklaşım standartları ve beklentileri çok yüksek olan ebeveyn ve öğretmenleri zorlayabilir. Fakat çok yüksek beklentiler içinde yetiştirilen kolay kolay takdir, sevgi ve onay görmeyen 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 hissetmelerini yol açabilir. Dolayısıyla sonraki performanslarda

daha fazla gerilim ve kaygı yaşanabilir. Bu gibi durumlarda hata yapma endişesi o kadar yüksek olabilir ki öğrenci paniğe kapılmış bir şekilde sıkışıp kalır ve dikkatini toplayamadığı için gerçek potansiyelini ortaya koyamaz.

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

Kaynak: Popüler Psikiyatri Dergisi, 90.Sayı, 2016

Burcu DAĞLI

İlkokul Rehberlik Öğretmeni



anaokulu • ilkokul • ortaokul • lise

