

Bölüm 10

ERGENLİK DÖNEMİNDE SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

Aslıhan DEĞERLİ AYTOĞAN¹

Ergen sözcüğünün karşılığı Batı literatüründe “adolescent” karşılığı olarak kullanılmıştır. Latince büyüme, olgunlaşmak anlamına gelen “adolescere” fiilinin kökünden gelmekte olan bu sözcük, yapısı gereği bir durumu değil, bir süreci belirtmektedir (1). Platon, ergenliği ruhsal sarhoşluk olarak tanımlamış, Aristo ise, gençlerin değişkenliğinden söz edip ve gençleri mantıksız, dürtüsel, tutkularına yenilen, eleştiri kabul etmeyen yaratıklar olarak tanımlamıştır (2).

Ergenlik; insanda bedence büyümenin, hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişme ve gelişmelerin olduğu, buluşla başlayan ve bedence büyümenin sona ermesiyle sonlandığı düşünülen özel bir evredir (3). Gençlik dönemi olarak da ifade edilebilen ergenlik, bireyin biyolojik ve duygusal süreçlerindeki değişikliklerle başlar, cinsel ve biyolojik olgunluğa doğru erişmesi ile sürer. Bireyin bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı belirlenmemiş bir zamanda tamamlanır. Kronolojik şekilde süren ergenlik, normal bir gelişim ve değişim dönemidir (4).

Lewin'e göre davranış, kişinin çevresi ile etkileşimi sonucu ortaya çıkar. Yaş, cinsiyet, zeka, özel yetenek gibi bir dizi kişisel, aile, arkadaşlar, yaşanılan çevre gibi çevresel faktörler davranışa etki eder. Yaşam alanı bu faktörlerden oluşur. Bireyin yaşamındaki, kişisel ve çevresel faktörler sürekli değişmektedir. Lewin ergenlik dönemini değişimin çok hızlı olduğu zamanlarda birey yoğun stresli bir dönem geçirirmesine benzetir. Ergenlikte birey birdenbire hem bir takım fiziksel değişimle başa çıkmak zorunda kalır, hem de yeni bazı beklenti ve isteklerle karşılaşır; en önemlisi de gelecekle ilgili bazı hedefler belirlemesinin zamanı gelmiştir (3). Meslek sahibi olma hedefi doğrultusunda ilerlemek isteyen ergenler genel olarak bazı ülkeler de sınav performansına göre değerlendirilirken bazı ülkelerde daha farklı süreçlerle değerlendirilmektedir. Sınav performansına göre değerlendirilen ülkelerde sınav kaygısı ile daha çok karşılaşmaktadır. “Genel anlamıyla kaygı, herhangi bir tehlikenin korkusunun yansımaları olarak insanda ortaya çıkan tedirginlik ya da akıl dışı korku durumu olarak tanımlanabilir. Kaygı nesnesi olmaması

¹ Uzman klinik psikolog, Değerli psikoloji, asli-degerli@hotmail.com

verilen önem aile tarafından verilen önemle ilişkili bulunmuş ve sınava verilen önem arttıka sınav kaygısının da arttığı tespit edilmiştir. Ergenler de aile tutumlarının okul başarısını etkilediği ve beraberinde kaygı düzeyini etkilediğini söyleyebiliriz (29).

KAYNAKLAR

1. avuzer, H. (1993). Çocuk Psikolojisi. 9. Basım İstanbul: Remzi Kitabevi A.ř.
2. Dacey J.S.& Travers, J.F. (1996). Human development. Third edition. Chicago: Benchmark Publishers.
3. Kulaksızoğlu, A. (1998). Ergenlik psikolojisi. İstanbul: Remzi Yayınevi.
4. Özbay, H ve Öztürk, E. (1992). Gençlik. İstanbul: İletişim Yayıncılık A.ř.
5. Kaygı Kavramı. Manav, Faruk. 9, 2011, Toplum Dergisi, Cilt 5.
6. Kaygı ve Stres. İnanç, B. 16, 1997, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 2, s. 9-14.
7. Psikiyatri. Çifter, A. 1985, 1. Gata Eğitim Yayınları.
8. Ortaöğretim 10,11. ve 12. Sınıf Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Sınav Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. Habacı, İbrahim. 4, 2013, Elektronik Eğitim Bilimleri Dergisi, Cilt 2, s. 1-13.
9. Özgüven, İbrahim Ethem. Psikolojik Testler. Ankara : Nobel Akademik Yayıncılık , 2014.
10. Öner, Necla. Sınav Kaygısı Envanteri El Kitabı. s.l. : YÖRET VAKFI, 1990.
11. Reducing Test Anxiety and Improving Self-Esteem in High Schooland College Students with Learning Disabilities. Donald W., Katz R.G. 3, 1999, Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, Cilt 30, s. 191-198.
12. Lise 3. Sınıf Öğrencilerinin ÖSYM 1.Basamak Sınavı Öncesi ve Sonrası Kaygı Düzeylerinin Bazı Faktörler Yönünden Kararlaştırılması. Cengiz, H.F. 1988, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi.
13. 9. Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarıların Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Boyun Eğici Davranışlar ve Sosyal Destek. Tuncay Ergene, İbrahim Yıldırım. 2003, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 25, s. 224-234.
14. Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Yalnızlık, Sınav Kaygısı ve Sosyal Destek. Yıldırım, İbrahim. 18, Ankara : Anı Yayıncılık, 2000, Hacettepe Ün. Eğitim Fakültesi Dergisi, s. 167-176.
15. Sarason G. Irwing, Sarason Barbara R. Handbook of Social and Evalutive Anxiety. New York : Plenium Press, 1990.
16. Test Anxiety and Its Effect on the Peronality of Students with Learning Disabilities. Cohen, Aria, Lufi, Dubi ve Okasha, Susan. s.l. : Sage Publications, 2004, Learning Disability Quarterly.
17. Test Anxiety and Academic Competence: Acomparison of Alternative Models. Smith, R.J., Arnkoff D.B. ve Wright, T.L. 1990, Journal of Counseling Psychology, Cilt 37, s. 313-322.
18. Üniversite Sınavına Girecek Olan Öğrencilerde Sınav Kaygısı Düzeyi, Sosyal Etkinlikler ve Rehberlik Hizmetlerini Kullanma Durumu. Pemra C. Ünalın, Serap Çiftçili, Demet Dinç, Mehmet Akman, Volkan Topcuoğlu. 1, 2017, Mobil Medicus, Cilt 13, s. 61-69. 19. The Relationship between Learning Style, Test Anxiety and Academic Achievement. Yazıcı, Kubilay. 1, 2017, Universal Journal of Educational Researc, Cilt 5, s. 61-71.
20. Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkileri. Bozkurt, Nergiz. 33, 2004, Education and Science , Cilt 29, s. 52-59.
21. İzmir ili Bornova İlçesi Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Üniversiteye Giriş Sınavı Kaygı. Hatice şahin, Türkan Günay, Hilal Batu. 6, 2006, STED, Cilt 15, s. 107-113.
22. Yurtta ve Aile Yanında Kalan Ortaöğretim Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması . Azra Özyürek, Kemal Demiray. 2, 2010, Doğuş Üniversitesi Dergisi, Cilt 11.
23. Bowlby, John. Bağlanma. s.l. : Pinhan Yayınevi, 2013.
24. Seviye Belirleme Sınavına Girecek Olan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Mükemmeliyetçilik ve Anne-Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi'. İnanç, Egemen Hanımoğlu & Banu Yazgan. 1, 2011, Cilt 20, s. 351-366.

Psikoloji Araştırmaları

25. k, M.(1990). 13-15 yaş gurubu orta ğretim ğrencilerinde kaygıdüzeyi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
26. Kuzgun, Y.(1972). Ana baba tutumlarının kendini gerçekleştirme düzeyine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi.
27. Bozkurt, N.(1998). Lise ğrencilerinin okul başarısızlıklarının altında yatan, depresyonla ilişkili otomatik düşünme kalıpları. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İzmir.
28. Gökçedağ, S. (2001).Lise ğrencilerinin okul başarısı ve kaygı düzeyiüzerinde anne- baba tutumlarının etkilerinin belirlenip karşılaştırılması.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi,Dokuz Eylül Üniversitesi SosyalBilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı.
29. Alyaprak, İ. (2006).Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısını etkileyen faktörlerin incelenmesi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.