

HAZİRAN 2025 | 4. SAYI

# DARICA RAM BÜLTEN

ÖZEL BİREYLERİN  
TOPLUMA  
ENTEGRASYONU



SINAV KAYGISI

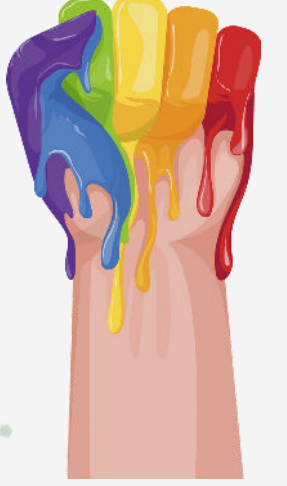


2021

## ÖZEL BİREYLERİN TOPLUMA ENTEGRASYONU

“BİRLİKTE DAHA GÜÇLÜYÜZ”

Toplum, tüm bireyleriyle bir bütündür. Farklılıklar, çeşitlilik ve bireysel farklılıklar toplumun zenginliğidir. Ancak bu çeşitliliğin tam anlamıyla bir değer haline gelmesi, bireylerin yalnızca var olmalarıyla değil; topluma etkin ve eşit bir biçimde katılmalarıyla mümkündür. Özel gereksinimli bireylerin topluma entegrasyonu da işte bu eşitlik mücadelesinin temel taşlarından biridir.



Topluma entegrasyon, özel gereksinimli bireylerin sosyal, eğitimsel, kültürel ve ekonomik yaşama aktif ve eşit bireyler olarak katılmalarını ifade eder. Bu yalnızca onların toplumun içinde bulunmaları değil, aynı zamanda toplum tarafından kabul görmeleri, kendilerini ifade edebilmeleri, karar alma süreçlerine katılabilmeleri ve yaşamın tüm alanlarında yer alabilmeleri anlamına gelir.

Bir bireyin toplumla bağ kurması, yaşam kalitesini doğrudan etkiler. Özellikle özel gereksinimli bireyler için bu bağ, yalnızlaşmayı önleyici, özgüveni artırıcı ve potansiyelin gelişmesini destekleyici bir işlev görür. Ayrıca, topluma entegrasyon sadece bireyler için değil, toplumun bütünü için de olumlu sonuçlar doğurur. Farkındalığı artmış, empati becerileri gelişmiş bir toplum; daha adil, daha insani bir geleceğin temelini atar.

## ÖZEL BİREYLERİN TOPLUMA ENTEGRASYONU

Ne yazık ki özel bireylerin topluma entegrasyonu birçok engelle karşı karşıyadır. Toplumda hâlâ süregelen önyargılar, bilgi eksikliği, fiziksel çevrenin yetersizliği ve sistemseller sorunlar bu entegrasyonu zorlaştırmaktadır. Bazı bireyler "farklı" olmanın bir eksiklik olduğu yanlışlığıyla damgalanmakta, bu da onları toplumdan uzaklaştıran bir ayrımcılık doğurmaktadır.

Eğitimde yeterli destek sağlanmaması, istihdamda ayrımcılık, mimari engeller ve ulaşım sorunları da özel bireylerin toplumsal yaşama katılımını ciddi biçimde sınırlar.

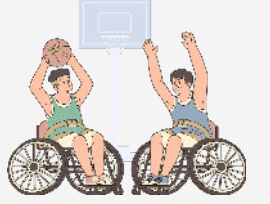


Özel bireylerin topluma entegrasyonunun temeli erken yaşta, eğitim ortamlarında atılmalıdır. Kapsayıcı eğitim modelleri, yalnızca özel gereksinimli bireylerin gelişimini desteklemez, aynı zamanda tüm öğrencilerin farklılıklara saygı duymayı ve empati kurmayı öğrenmesini sağlar.

Okullar, bireyin hem akademik hem de sosyal gelişimi için önemli bir platformdur. Bu nedenle okul yöneticileri, öğretmenler ve veliler arasında güçlü bir iş birliği kurulmalı, her çocuğun bireysel ihtiyaçlarına uygun ortamlar sağlanmalıdır.

## ÖZEL BİREYLERİN TOPLUMA ENTEGRASYONU

Aileler, özel bireylerin ilk ve en önemli destek sistemidir. Ailelerin bilinçli, sabırlı ve kararlı olmaları, çocuğun kendine güvenini artırmakta ve topluma katılım sürecinde büyük bir motivasyon kaynağı oluşturmaktadır. Aynı zamanda aileler, toplumsal farkındalık yaratma ve hak savunuculuğu açısından da önemli bir görev üstlenmektedir.



Toplumda farkındalık yaratmak, entegrasyonun en güçlü adımlarındandır. Medya, sivil toplum kuruluşları, yerel yönetimler ve kamu kurumları bu konuda büyük sorumluluk taşımaktadır. Özel bireylerin başarı hikâyelerinin paylaşılması, görünür kılınması, toplumda algıların değişmesine katkı sağlar. Ayrıca yasal düzenlemeler, erişilebilirlik çalışmaları ve hak temelli politikalarla toplumsal katılım desteklenmelidir.



Topluma entegrasyon, özel bireylerin "bizim gibi" olmaları değil, oldukları gibi kabul edilmeleriyle mümkündür. Toplumun her bireyi gibi onların da hakları, hayalleri ve potansiyelleri vardır. Onları yalnızca "yardıma muhtaç" bireyler olarak değil, toplumun aktif üyeleri olarak görmeye başladığımızda; gerçek bir eşitlik ve dayanışma kültürünü inşa etmiş olacağız.

*Unutulmamalıdır ki; özel bireylerin topluma entegrasyonu, yalnızca onların değil, hepimizin insanlık sınavıdır.*

**Serap GÜRBULAK**  
Özel Eğitim Öğretmeni

# SINAV KAYGISI

Sınav kaygısı literatürde öğrencilerin sınavla doğrudan ilgisi olmayan düşüncelerini artıran, yoğun bedensel uyarılara neden olarak dikkati bölen ve öğrenilenlerin etkili bir şekilde kullanılmasını güçleştiren yoğun bir uyarım durumu olarak tanımlanmaktadır. Bu kaygı, sınav öncesinde çeşitli psikolojik ve fiziksel değişimlerle ortaya çıkar ve öğrencilerin performansını olumsuz etkileyebilecek seviyeye gelebilir.



Çocuklarda ve ergenlerde en çok görülen kaygı türü olan sınav kaygısının görülme sıklığının öğrenciler arasında %30 olduğu düşünülmektedir. Öğrencilerin potansiyellerini tam olarak ortaya koymalarını engelleyen, zaman zaman eğitimlerine ara vermelerine sebep olan, mesleki ve yaşantısal kararlarını olumsuz etkileyen ciddi bir sorundur.

Sınav kaygısı ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar; kaygının optimum seviyede olduğunda faydalı, aşırı olduğunda ise performansı düşürdüğünü kanıtlar niteliktedir. Çünkü yüksek kaygı beraberinde; panik ve hata yapma korkusunu getirdiğinden performansın düşmesi kaçınılmaz olmaktadır.



Öğrencilerde aşırı kaygı meydana getirerek olan onun başarısız olmasına neden olan, öğrenilecek materyalin çok zor olması değil, o olayın kendisi için taşıdığı anlamdır. Birey, sınavda bilgisinin değil kişiliğinin ölçüldüğünü düşünerek gerçekçi olmayan inançlar geliştirir.

Sınav kaygısının olası sebepleri arasında; mükemmeliyetçilik ve yüksek beklentiler, yetersiz hazırlık, önceki kötü deneyimler, başarısızlık korkusu ve sosyal baskı, anne baba tutumları sayılabilir.

# SINAV KAYGISI

## AİLELERİN SINAV SÜRECİNDEKİ ROLÜ

Çocuklarda kaygının ortaya çıkmasında önemli faktörlerden biri anne baba tutumlarıdır. Kaygı, çocuğun yakın çevresinde kaygılı insanların varlığı ile gelişmeye başlamaktadır.

Aileler, çocuklarının yeteneklerini ve ilgilerini değerlendirmeden birçok alanda başarı beklemektedir. Bu noktada çoğu zaman anne ve babanın kendi özlemleri de işin içine karışır. Aşırı düzeyde sınav stresi yaşayan çocukları olan aileler; beklentilerine kendi istek, özlem ve ideallerinin karışıp karışmadığına dikkat etmeli ve çocuklarının kapasitelerini yeniden değerlendirmelidir.

Aileler, sınav sürecindeki çocuklarının kaygısını artırmak yerine azaltan, destekleyici bir rol üstlenmelidir. Bu sürecin bir “yarış” değil, öğrenme ve gelişim deneyimi olduğunu çocuklara hatırlatmak çok kıymetlidir. İşte bu süreçte ailelerin yapabilecekleri:

### 1-Gerçekçi Beklentiler Belirleyin

Kimi zaman aileler çocuklarının sınırlarını iyi değerlendiremezler ve çocuklarından kapasitelerinin üzerinde başarı beklerler. Ailelerin yüksek beklentileri, hatalarını düzeltmek için çocuklarını eleştirmelerini, “haylaz, tembel vb.” sıfatlarla nitelemeleri çocukların güvenini zayıflatır. Aileler, çocuğunu iyi değerlendirerek beklentilerini ve yönlendirmesini ona göre düzenlemelidir.



### 2-Açık ve Destekleyici İletişim Kurun

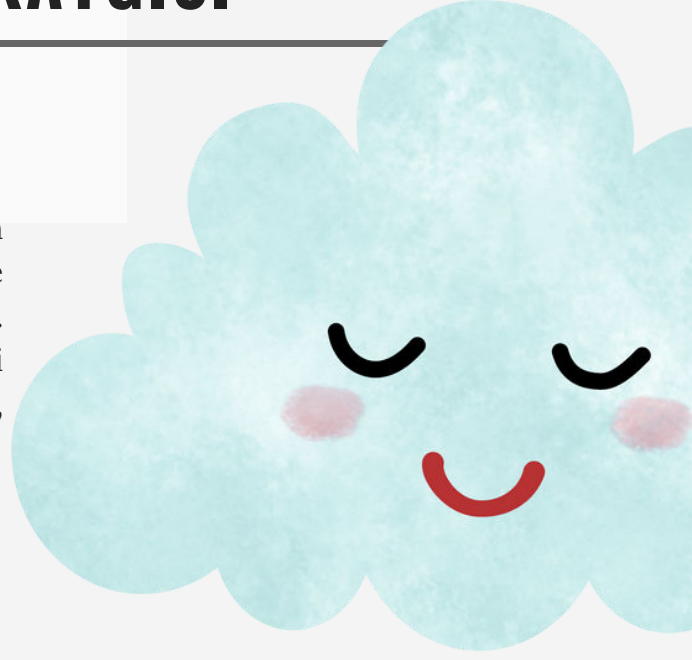
Çocuğun sınavla ilgili kaygılarını yargılamadan dinlemek ve “Senin yanındayız.” mesajını hissettirmek oldukça değerlidir. Aileler, sınav sonucu ne olursa olsun her zaman onu sevdiklerini ve ona güvendiklerini sık sık söylemelidir. Ayrıca çocuğu desteklerken bunu çok fazla baskı kurmadan ve çocuğu boğmadan yapmak önemlidir. Sürekli “Çalıştın mı?”, “Ne kadar kaldı?” gibi baskı hissettiren sorular sormak yerine; “Bugün nasıl geçti? Yardım edebileceğim bir şey var mı?” yaklaşımını benimseyebilirsiniz.



# SINAV KAYGISI

## 3- Evde Sakin ve Dengeli Bir Ortam Sağlayın

Sınav dönemi boyunca ev içi huzur çocuğun psikolojisine doğrudan yansır. Gürültüyü azaltmak ve düzenli bir ortam sağlamak odaklanmayı kolaylaştırır. Uyku, beslenme ve molaları ihmal etmeyen bir rutini destekleyebilirsiniz. Aşırı kafeinli içecekler yerine su, meyve gibi daha sakinleştirici şeyler önerebilirsiniz.



## 4-Gerekirse Profesyonel Yardımı Teşvik Edin

Çocuğun kaygısı günlük işlevselliğini etkiliyorsa, panik atak benzeri belirtiler yaşıyorsa bir uzmandan destek almasını normalleştirmelisiniz.

## ÖĞRENCİLER NELER YAPABİLİR?

Öğrencilerin sınav kaygısıyla başa çıkmak için uygulayabileceği etkili yöntemler hem fiziksel hem zihinsel düzeyde çeşitli stratejiler içerir. Öğrencilere yönelik önerileri üç ana başlıkta toplayabiliriz:

### Zihinsel Stratejiler

Olumsuz düşünceleri yakalamak ve yeniden yapılandırmak pratik ve etkili yöntemlerden biridir. “Başaramayacağım.” yerine “Elimden gelenin en iyisini yapacağım.” gibi daha gerçekçi ve motive edici düşünceleri seçmelisiniz.

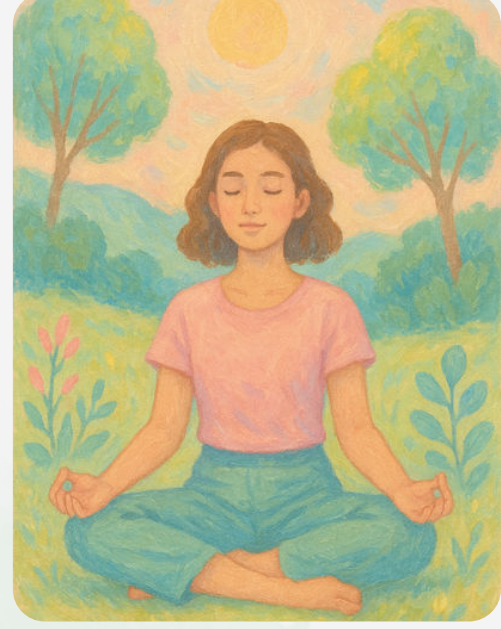
Gerçekçi hedefler belirlemek kaygıyı azaltır. Her derste en yüksek neti yapmayı hedeflemek yerine, belirli derslerde gelişmeyi hedefleyebilirsiniz. Kendimize karşı şefkatli yaklaşmak, sınav kötü geçerse hayatın bitmediğini hatırlamak önemlidir. Alternatif yollar her zaman vardır.



# SINAV KAYGISI

## Fiziksel ve Duygusal Rahatlama Yöntemleri

Nefes egzersizleri, meditasyon ve farkındalık(mindfulness) çalışmaları, sınav kaygısını azaltmada bilimsel olarak desteklenen en etkili yöntemler arasındadır. Meditasyon, zihnin aşırı düşünme ve olumsuz senaryolar üretme eğilimini azaltır. Derin nefes alma ve gevşeme teknikleriyle beraber uygulandığında kalp atışı, mide ağrısı, terleme gibi bedensel stres belirtilerini azaltır. Farkındalık çalışmaları ise zihni “şu ana” getirerek dikkatin dağılmasını önler ve etkili bir şekilde odaklanmayı kolaylaştırır. Aynı zamanda yürüyüş, yoga, spor gibi fiziksel aktiviteler de stres hormonlarını azaltır.



Sağlıklı bir beden sizin bir zihin demektir. Uyku ve beslenme hem sınav kaygısı hem de ruhsal denge için vazgeçilmezdir. Yeterli uyku, beynin bilgileri işlemesini ve hatırlamasını sağlar. Uykusuzluk ise kaygıyı artırır, dikkati ve hafızayı zayıflatır. Özellikle sınavdan önceki gece kaliteli uyku, zihinsel performansı doğrudan etkiler.

Kan şekerini dengede tutan; sağlıklı karbonhidrat, protein, yağ içeren öğünler zihinsel netliği destekler ve kaygıyı azaltmaya yardımcı olur. Aşırı kafein, şeker ve işlenmiş gıdalar ise anksiyete belirtilerini artırabilir.

## Çalışma Alışkanlıklarını Geliştirme

Etkili bir çalışma programı öğrencilerin hem kontrolün kendi ellerinde olduğunu hissetmelerini hem de sınava hazırlık sürecini verimli geçirmelerini sağlayacaktır. Uzun saatler çalışmak yerine düzenli molalar da içeren dengeli bir çalışma rutini oluşturulmalıdır (25-30 dakikalık odaklanma ve 5-10 dakikalık molalar içeren bir rutin olabilir).

Disiplini olan bir çalışma düzeni, öğrencinin hem zihinsel hem duygusal olarak daha dengede kalmasını sağlar ve sınav kaygısını önemli ölçüde hafifletir.

Sınava hazırlanırken konu tekrarı için özet çıkarmak faydalı olabilir. Çünkü kendi yazdığınız notlar daha kolay hatırlanır ve son tekrar için kullanışlıdır.



# SINAV KAYGISI

**Kaygı kontrol edilemez bir duruma gelirse; okul rehberlik servisinden ya da aileden destek istemek önemlidir. Bu bir zayıflık değil güçlü bir adımdır.**

## ÖĞRETMENLER NELER YAPABİLİR?

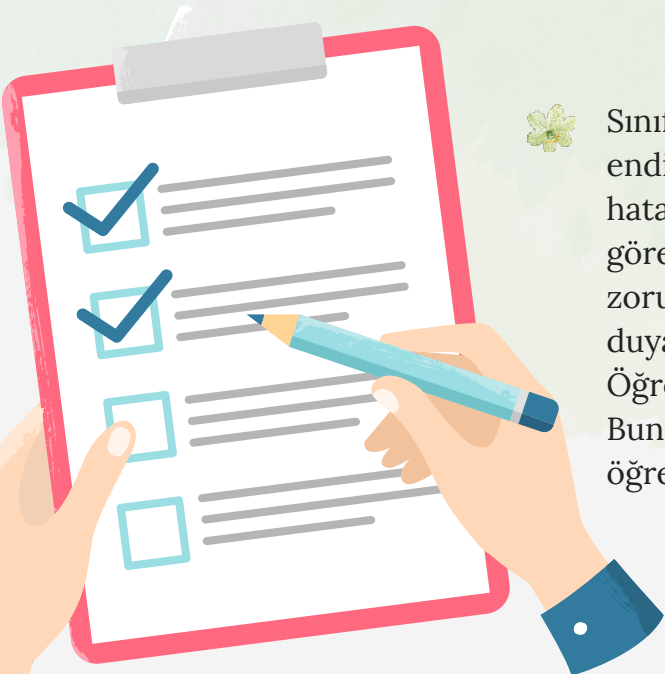
Öğretmenler, sınav dönemlerinde öğrencilerin kaygı düzeyini doğrudan etkileyen çok önemli bir rol oynar. Öğrencilerin sınav kaygısını azaltmak için öğretmenlerin atabileceği bazı yapıcı adımlar şunlardır:

Öğrencilerin kaygılarını küçümsemeyen, anlayışlı ve empatik bir tutum sergilemek öğrenciler için çok değerlidir. Sınavların sadece bir ölçüm aracı olduğunu, başarının tek göstergesi olmadığını vurgulayabilirsiniz. Öğretmenin kullandığı dil sınav kaygısında belirleyici bir faktördür. Öğrenciye sınavın hayatın sonu olmadığını hissettiren bir yaklaşım, onun psikolojik sağlamlığını güçlendirir. Öğretmenler, öğrencilere gereksiz uyarılar yapmaktan kaçınmalıdır. Çünkü bu uyarılar öğrencinin baskı altında hissetmesine neden olur ve kaygıyı artırır. Destekleyici bir dil kullanmak ise öğrencilerin özgüvenini besler, rahatlatır ve motivasyonunu artırır.

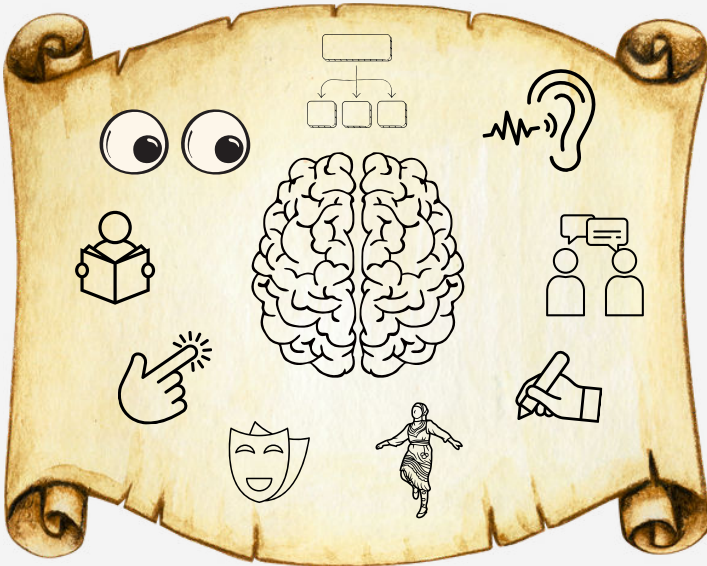


Sınıf ortamı öğrenciler için daha az stres oluşturmaya ve endişe verici şekilde düzenlenmelidir. Öğrenciler hatalarına karşı kabul edici davranışlarla karşılık görecekları, rahat ettikleri, kendilerini rekabet etmek zorunda hissetmedikleri sınıf ikliminde daha az kaygı duyar.

Öğrencileri alınan puanlarla ayırtırmadan kaçınılmalıdır. Bunun yerine öğrencilerin durumları ile ilgili raporlar öğrenciye sunulmalıdır.

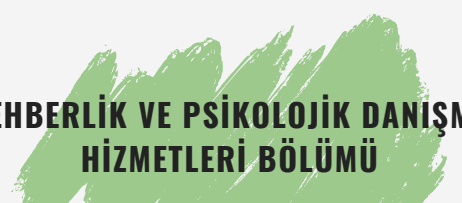


## SINAV KAYGISI



Sevda DEMİREL

## REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ BÖLÜMÜ



HAZİRAN 2025 | 4. SAYI

# DARICA RAM BÜLTEN

DARICA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



SİZ DE YAZILARINIZIN  
BÜLTENDE  
YAYINLANMASINI  
İSTİYORSANIZ BİZE  
ULAŞIN.



daricaram41@gmail.com



02626535356



@darica\_ram



www.daricaram.meb.k12.tr

**EDİTÖRLER**

AYŞENUR KOÇ

HATİCE NUR ÖZKÜRKÇÜLER

SEVDA DEMİREL