

SINAV KAYGISI NASIL GİDERİLİR? MOTİVASYON NASIL SAĞLANIR?

Yrd. Doç. Dr. Oktay AYDIN

Marmara Üniversitesi öğretim üyesi

Sınavlar, bir öğrencinin eğitim hayatı boyunca en sık karşılaştığı zorlayıcı yaşantılardandır. Gerek sınavlara hazırlanma süreci ve gerekse sınava girişler, motivasyon ve kaygı sorunlarını da sıklıkla karşımıza çıkarır. Öğrenci, ders çalışma ve sınava hazırlanma sürecinde isteksiz olur; sınavla ilgili de aşırı derecede gerginlik hissettir.

Motivasyon ve kaygı, çok boyutlu sorun olarak değerlendirilir. Her iki durumun da gerçek anlamda bir sorun olup olmadığını ayırt etmek son derece önemlidir. Bu noktadaki en temel ayırt edici kriter 'işlevsellikte bozulma' olup olmadığıdır. Eğer öğrenci, bu sorunlar nedeniyle, okul hayatı ile ilgili ödev yapma, okula gidip gelme, sınavlara girip çıkma vb. temel sorumluluklarını yerine getiremeyecek duruma gelmiş ve aynı zamanda kapasitesinin altında bir performans ortaya koymaya başlamışsa bunun bir sorun olduğunu kabul etmek doğru olacaktır.

Motivasyon ve kaygı, beyinde orta beyin olarak anılan 'limbik sistem'in fonksiyonlarıdır. Limbik sistem, temelde bizim ruh halimiz ve duygu durumumuzla ilgili işlevleri yerine getirir. Özellikle kaygı, 'amigdala' denilen küçücük bir parçanın

sorumluluğundadır ve bu parça, insanda oldukça etkin çalışabilir. O nedenle de, davranışlarımızı çok kolay kontrol altına alabilir. Limbik sistemin bu aktivitesini kontrol altına alan sistem de, beynimizin ön bölümü olan 'prefrontal korteks'tir. Dolayısıyla, limbik sistem bir duyguyu yoğun bir şekilde yaşama eğiliminde iken, prefrontal korteks de, bu duygulanımlarımızı yönetme ve yönlendirme imkanı verir. Eğer beynimizin bu bölümü yeterince etkin çalışmazsa da duygularımızı kontrol etmekte zorlanmamız kaçınılmazdır. Bir başka ifadeyle, beynimizin temel fonksiyonları arasında yer alan motivasyon ve kaygı yapımız temelde doğuştan gelen özelliklerimizdir ve doğumdan sonraki yaşantılarımızla da nitelik ve nicelik yönünden şekillenir.

Bu bilgiden hareketle, bir öğrencinin motivasyon ve kaygı sorunlarını yönetmek de doğal olarak, çok daha öncelerden planlanması gereken bir süreçtir. Eğitim hayatı başladıktan sonra öğrenciler için öncelikle yapılması gereken şey, onun 'temel motivasyon ve kaygı yapısı'nı belirlemektir. Böyle bir tanımlama bize onun limbik sisteminin aktivite yapısının ipuçlarını, yani doğasını gösterir. Bu sorunlarla ilgili yapılacak çalışmalar da doğal olarak bu ön bilginin üstüne kurulabilir. Unutulmamalıdır ki, önemli ve öncelikli olan şey, bir sorunu sorun olmadan çözüme kavuşturur.

Eğitim hayatı başladıktan sonra öğrenciler için öncelikle yapılması gereken şey, onun 'temel motivasyon ve kaygı yapısı'nı belirlemektir.

Öğrencinin motivasyon ve kaygı sorunları açısından en kritik noktalardan biri de, ona destek vermesi gereken anne-baba ve öğretmenlerin çözümün değil, sorunun bir parçası olmasıdır. Çünkü onların 'iyi niyetli' çabaları, görünüşte öğrenciyi bu durumdan kurtarmaya yönelik görünse de, çoğu zaman aslında kendi egolarına hizmet amaçlıdır. Bu nedenle de sorunu çözmek bir yana tam tersi bir etkiyle, durumu iyice içinden çıkılmaz hale getirebilir. Yetişkinler genelde, çocuğa kızmakta, bir sürü nasihatlerde bulunur ve kendilerinin geçmişteki başarılarından söz ederek akıllarınca ona model olurlar. Kimi zaman da aşırı derecede üzülerken çocuğun sorun alanını iyice genişletirler. İşin gerçeği şudur ki, bu tür tepkiler hiçbir zaman bu sorunu çözmede işe yaramaz. Hatta, kaygıyı azaltmak ve motivasyonu artırmak amacıyla yapılan telkin edici konuşmalar çoğu zaman aksi bir etki ile kaygıyı daha da artırabilir. Çünkü bu tür sorunlar, yapılacak birkaç küçük hamle ve konuşma ile çözülebilir nitelikte değildir.

Motivasyon ve kaygı sorunlarının çözümünde ilk akla gelmesi gereken en gerçekçi çözüm, bir uzman desteğinin alınmasıdır. Bu süreç, en başından itibaren bir profesyonelle birlikte takip edilmeli. Böylece sorunun, kapsamı, boyutları, direnci, kişilikle bağlantısı, semptomları, performans etkisi gibi durumlar, bir yetişkinin duygusallığı ile değil, gerçekçi bir değerlendirmeye ortaya konmalı. Çözümünde de, uzmanın yönlendirmesine bağlı olarak, ilaç desteği gerekip gerekmediği, bilişsel ya da davranışçı terapilere ihtiyaç duyulup duyulmadığı ya da daha farklı çözümlerin gerekip gerekmediği gibi seçenekler değerlendirilmeli.

Öğrencinin motivasyon ve kaygı sorunları açısından en kritik noktalardan biri de, ona destek vermesi gereken anne-baba ve öğretmenlerin çözümün değil, sorunun bir parçası olmasıdır. Çünkü onların 'iyi niyetli' çabaları, görünüşte öğrenciyi bu durumdan kurtarmaya yönelik görünse de, çoğu zaman aslında kendi egolarına hizmet amaçlıdır.

MOTİVASYON SORUNU

Ders çalışmaya karşı isteksizlik, eğitimden ve okuldan beklentilerin düşük olması, başladığı çalışmaların doğru dürüst sonunu getirememesi, kısa süreli isteklilik artışı olsa da kısa sürede enerjinin yeniden düşmesi, ders çalıştığı anlardan çabuk sıkılma, işlerini yarım bırakma, ödev gibi sorumluluklarına karşı ilgisizlik vb. gibi durumlarla kendini gösterir.

SINAV KAYGISI

Normal zamanlarda belirgin bir kaygısı olmadığı halde, sınava yakın zamanlarda ve sınav anında, ellerin terlemesi, titremesi, nefes alıp vermede zorlanma, kalp çarpıntısı, yüzde kızarma, kasların ağrması, hiç yemek yiyememe ya da aşırı yeme, uyku düzeninin bozulması, zihnin dağınık olması, dikkati toplayamama, öğrendiklerini o an için hatırlayamama, huzursuzluk, her an kötü bir şey olacaktı gibi hissetme vb. ile kendini gösterir.

ÇOCUĞUNUZUN KIRMIZI VE YEŞİL IŞIKLARI

Öğrencilerin eğitimsel süreçlerde yaşadığı motivasyon ve kaygı sorunları, bilinçli bir ebeveyn, pedagojik formasyon açısından iyi yetişmiş bir öğretmen, uzmanlık bilgisi gelişmiş bir rehber öğretmenin işbirliği ve alınacak profesyonel bir destekle belirli bir çözüme kavuşturulabilir. Bir anne-baba ya da öğretmen açısından düşünüldüğünde de, yapılması ve yapılmaması gerekenler şöyle özetlenebilir:

1. Çocuğun ikna edilmesi amacıyla uzun ve karmaşık mantıksal açıklamalar yapmanın hiçbir anlamı ve yararı yok. Çünkü bu sorun, temelde akıl odaklı değil, duygu odaklı bir sorun ve duyguların ağırlıklı olarak belirleyici olduğu bir süreç, akla hitap edilerek çözülemez. Biraz espriyle ifade etmek gerekirse, bu durum, aşık olan birine, 'aşık olma' demek gibi bir şeydir. Doğaldır ki, aşığın bunu algılaması söz konusu değil.
2. Çocuğun bu süreci, bir tembellik, sorumsuzluk, saygısızlık vb. gibi etiketlemelerle asla değerlendirilmemeli. Çünkü bu tür etiketlemeler, çocuğun benlik algısını yerle bir ettiği için, sadece içinde bulunduğu durumu daha fazla kabullenmesine ve süreçten iyice kopmasına neden olur.
3. Çocuğun kendini hazır hissettiği durumlarda mümkün olduğunca dinleyici olmak gerekir. Kaliteli iletişim ortamları oluşturularak, konuşması sağlanmalı. Ancak, konuşması için doğrudan ya da dolaylı zorlamalara asla girilmemeli. Bu konuda içten bir öneri ortaya konduktan sonra konuşup konuşmama kararı ona bırakılmalı. Konuşmayı tercih ederse de, sürekli sözü kesilerek uzun nutuklar çekilmemeli, aksine, mümkün olduğunca anlatması teşvik edilmeli. Bunun en iyi yolu da; küçük yansımalar yapmak (sürekli bu sorunu yaşamaktan yorulduğunu hissediyorsun, sınav anında aşırı derecede heyecanlanıyorsun, içinden hiç ders çalışmak gelmiyor vb.), konuyu genişletmeyi sağlayan küçük sorular sormak (Ders çalışmada seni engelleyen şeyler neler?, Sınav süresince neler yaşıyorsun? Ne zamandan beri böyle hissediyorsun? vb.), yarım bırakılmış cümleleri kullanmak vb.
4. Öğrencilerin sınava hazırlanma sürecinde girdikleri deneme sınavlarının sadece bir akademik hazırlık değil, aynı zamanda psikolojik hazırlık amaçlı olduğu unutulmamalı. Buna bağlı olarak, bu sınavların bir kaçında, öğrencinin yanında ayrı bir kağıt bulundurarak, sınav süresince neler hissettiğini ve yaşadığını kaydetmesi sağlanmalı ve bu kayıtlar üzerinden sorun ile ilgili değerlendirme yapılmalı.
5. En az bir deneme sınavı 'puan odaklı' değil, 'konfor odaklı' hale getirilmeli. Öğrenci ile görüşülüp anlaşılacak, o sınavda alacağı puanın hiçbir önemi olmayacağı, sadece içinden geçtiği gibi ve ev ortamında çözüyor gibi çözmesi istenmeli. Böylece, çocuğun bir deneme sınavı ortamında, kaygılı anları ile kaygısız anları arasındaki farkı yaşamaya sağlanmış olacak ve olumsuz duygularını yönetme imkanı verilmiş olacak.
6. Okullardaki rehber uzmanların da, daha öğretim yılı başından itibaren, gevşeme teknikleri, zihinsel düzenleme teknikleri gibi becerileri kazandırmaları sağlanmalı.