Sınav Kaygısına Ebeveyn, Eğitmen Ve Öğrenci Yaklaşım Teknikleri 

Kaygı(anksiyete); korku, sıkıntı, panik, gerginlik ve kötü bir şeyler olacakmış hissinin yaşandığı psikolojik bir duygu durum bozukluğudur. Kaygı her ne kadar psikolojik bir rahatsızlık olsa da semptomlarının çoğu fizikseldir. Çarpıntı, nefes darlığı, nefes almada zorlanma, tansiyon yüksekliği veya bölgesel uyuşma bunlardan sadece birkaçıdır.

Öğrencilerde kaygıyı oluşturan veya besleyip güçlendiren, onun derinlere nüfuz etmesine sebep olan etkenlerden biri de sınavdır ve oldukça baskın bir etkendir. Öğrencinin duygu durumu gayet normal seyrederken karşısına çıkan sınav gerçeği, dengesini bozabilir.

Sınavlarda esas amaç, önceden edinilmiş bilgilerin etkin şekilde ortaya konmasıdır. Sınav kaygısı yaşayan bir öğrenci, yaşadığı yoğun endişe duygusu sebebiyle bu amaçtan uzaklaşır, bildiklerini ifade edemez. Böylece başarısızlıklar kaçınılmaz olur.

Ebeveyn ve eğitimci olarak öğrencinin sınav kaygısı yaşadığını nasıl anlayabiliriz? Kaygı yaşayan bir öğrencide bazı belirtiler göze çarpacaktır:

* Başaramama korkusu
* Yapılan programlara uyup çalıştığı halde öğrencinin kendini yetersiz ve geride hissetmesi
* Uyku düzeninde bozulma (Bu durum bazı öğrencilerde uykuya meyilde artış olarak görülse de bazılarında uykuda ciddi oranda azalma şeklinde görülebilir.)
* Nedensiz karın ağrıları (somatik belirtiler)
* Dikkat ve konsantrasyonda bozulma
* Dikkat süresinde ciddi azalma
* Sıklıkla değişen ruh hali
* Huzursuzluk

Bazı öğrencilerin sınav kaygısını böyle şiddetli yaşamalarına sebep olan belli başlı nedenler bulunmaktadır:

* Sınava verilen değer, en temel sebep olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu duruma yapılan atıf en baskılayıcı unsurdur.
* Mükemmeliyetçi bir ortamda yetişme (Öğrencinin yetiştiği ortam göz önünde bulundurulmalıdır. Rekabetçi ve hataya yer olmayan, başarısızlığın kabul görmediği bir ortam, sınav kaygısını arttıracaktır.)
* Üstün başarılar elde etmiş kişilerle yaşama (Böyle bir aile çocuğuna başarı konusunda baskı yapmasa da çocuğun, başarı kadar başarısızlığı da bir ihtimal olarak görmesi zor olabilir.)
* Öğrencinin sınava dair bilgi eksikliği olması
* Zamanı kontrol etmede yaşanılan zorluklar
* Eğitimcinin mükemmeliyetçi oluşu

Bu faktörler, sınav kaygısının oluşumunda temel nedenleri oluşturur. Bu nedenleri ortadan kaldırmak ya da kaygının şiddetini hafifletmek için ebeveyn, eğitimci ve öğrenci olarak yapılabilecek şeyler mevcuttur.

Öğrencide sınav kaygısının oluşmaması ya da bu kaygının artmaması için ebeveyn ne yapmalıdır?

* Sınavı, her şeyin başlangıcı veya sonu gibi görme yanılgısından kurtulmak
* Çocuğu kendi sınırlarında değerlendirip, akranlarıyla karşılaştırıp rekabetçi bir tutum içine girmemek
* Başarının, çocuğu sevmek için bir koşul oluşturmasından kaçınmak (Anne babalar, çocuklarını koşulsuz sevdiğinde sınav sonuçları, öğrenciyi baskılayamayacaktır. Çocuğa duyulan sevgi, her fırsatta gösterilip belli edilmelidir.)
* Başarıyı övme ya da başarısızlığı eleştirmede ölçülü olmak
* İmkanlar ölçüsünde çocuğu iyi bir eğitmen ekibiyle buluşturmak

Sakin, huzurlu, dengeli ve güven veren bir aile ortamı bebeklikten itibaren (hatta anne karnından) çocuklar için oldukça önemlidir. Kaygı, panik ve endişe gibi duyguları çocuklar tıpkı bir sünger gibi emer ve bu durumdan etkilenirler. Bu tarz durumlarda başarısızlık, değersizlik ve yetersizlik hissi oluşur.

Çocuğun kaygı durumunun kontrolünde ebeveyn kadar okuldaki muhataplarına da iş düşer. Peki bu konuda eğitimciye düşen görevler nelerdir?

* Sıkı bir gözlemci olmak. Öğrencide görülen akademik bir başarısızlık, uygun bir dille ifade edilmeli öğrencinin bu konuda kendisini yalnız ve çaresiz hissetmesinin önüne geçilmelidir. Öğretmen, öğrenciyi kendisinden destek alması için yönlendirmelidir. Bunlar yapılırken dikkat edilecek en önemli nokta, her öğrenciyi tek başına ele almak olacaktır; akranlar arasında karşılaştırma yapılmamalıdır.
* Baş gösteren bir kaygı durumu varsa gecikmeden okulun gerekli birimlerinden destek alınmasını sağlamak (Örneğin sınavda zamanı kontrol etmede zorlanmayan bir öğrenci artık zamanı yetiştirememekten bahsediyor ya da sınavdan önce bedensel (somatik) yakınmaları varsa müdahalede geç kalınmamalıdır.)
* Aile ile iş birliği içinde olup süreç ile ilgili bilgi paylaşımlarında bulunmak, öğrencinin ev ortamından da haberdar olmak (Bu konuda gösterilecek ilgi, ailece de desteklenmelidir ki sonuca kolay gidilsin.)
* Yapılan doğru sayısı ya da çıkarılan net ile eğitimcinin başarısının ölçülmemesi (Bir eğitimcinin başarısı, sadece akademik sonuçlarda değil; öğrencinin duygusal durumlarında gösterdiği gelişmelerde de saklıdır.)
* Eğitimci olarak öğrencinin sınırlarına, yetenek ve kabiliyetlerine hâkim olmak (Başarı bireysel çerçevede, kişisel potansiyele göre değerlendirilmelidir. Öğretmen öğrencisini ne kadar iyi tanırsa geliştireceği yöntemler, ölçme ve değerlendirmelere göstereceği tepkiler o kadar sağlıklı olacaktır.)

Bu dengeler sağlandığında çocuk kendi içinde daha senkronize bir şekilde işleyen bir çark bulacaktır. Bu noktada unutulmaması gereken husus sınav kaygısının baş edilebilir oluşudur. Stres durumu, yönetilebilir ve doğru adımlarla istenilen raya oturtulabilir. Bu bağlamda stresin doğru yönetilebilmesi için neler yapılabilir? Öğrenci stresi problem halinden çıkarıp nasıl kendi lehine çevirebilir?

* İlk olarak yapılan birçok araştırmada makul miktarda stres yaşayan kişilerin çok daha iyi bir performans sergilediği sonucuna varılmıştır. Yazının başında değindiğimiz gibi stres vücudumuzda birtakım fizyolojik belirtilerle kendini belli eder. Alert olma durumu (uyarılma) kişiyi daha aktif ve hazır duruma getirecektir.
* Vücudumuz stres anında kortizol hormonu salgılamaktadır. Bu salınımı sınırlarımızı bilerek ve kendimizi daha fazla zorlamayarak rahatlatabiliriz.
* İyi bir uyku düzenine sahip olmak çok önemlidir. Uyku esnasında edinilen bilgiler beyne depolanır ve gerektiğinde kolayca geri çağrılır. Düzensiz bir uykuya sahip olan kişi ise bu geri çağırma işlemini kolayca gerçekleştiremediği gibi dikkat ve konsantrasyonunda da bozulmalar görülecektir.
* Doğru nefes tekniklerini öğrenip uygulamak öğrenciyi rahatlatacaktır. Doğru nefes alıp verme, özellikle doğru zamanlarda kullanıldığı takdirde, stresi normal seviyede tutarak bağışıklık sistemini korur ve güçlendirir.
* Sınava yönelik stratejik çalışılmalıdır. (Öğrenci konu eksiklerini bilip o noktalara yöneldiğinde enerjisini daha doğru kullanmış olacaktır.)
* Belki de en önemlisi öğrencinin kendi öz değerliliğinin farkında olmasıdır. Bu olgunun farkında olan kişi yeterli ya da yetersiz, değerli ya da değersiz olma durumunu herhangi bir sonuca bağlamayacaktır. Çünkü o zaten ne olursa olsun değerli bir bireydir.

Burada unutulmaması gereken husus her insanın, hayatında kaygı seviyesinin arttığı ya da olaylar üzerinde kontrolünü kaybettiği düşüncesine yakalanabileceğidir. Bu olağan bir durumdur. Akut (kısa süreli) olan bu kaygıyı, kronikleştirip hayatın her alanına yaymamak gerekir. Bu süreçte oluşan kemikleşmiş bir anksiyete bozukluğunun geçici olan sınavlardan daha önemli ve yorucu olacağı gerçeği göz ardı edilmeden hareket edilmelidir.