

## SINAV SÜRECİNDE KAYGI VE MOTİVASYON

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 çıkarmaktadır. Öğrenci, ders çalışma ve sınava hazırlanma sürecinde isteksiz olmakta; sınavla ilgili de aşırı derecede gerginlik hissetmektedir.

Motivasyon sorunu; ders çalışmaya karşı isteksizlik, eğitimden ve okuldan beklentilerin düşük olması, başladığı çalışmaların doğru dürüst sonunu getirememe, 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.

Sınav kaygısı ise, 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 olacakmış gibi hissetme vb. ile kendini gösterir.

Motivasyon ve kaygı, çok boyutlu sorun olarak değerlendirilmelidir. 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.

## ÖĞRENCİLERİN MOTİVASYON VE KAYGI SORUNLARINI ORTADAN KALDIRACAK BAZI YÖNTEMLER

Çocuğun ikna edilmesi amacıyla uzun ve karmaşık mantıksal açıklamalar yapmanın hiçbir anlamı ve yararı yoktur. Çünkü bu sorun, temelde akıl odaklı değil, duygu odaklı bir sorundur ve duyguların ağırlıklı olarak belirleyici olduğu bir süreç, akla hitap edilerek çözülemez.

Çocuğun bu süreci, bir tembellik, sorumsuzluk, saygısızlık vb. gibi etiketlemelerle asla değerlendirilmemelidir. Çünkü bu tür etiketlemeler, çocuğun benlik algısını yerle bir ettiği için, sadece içinde bulunduğu durumu daha fazla kabullenmesine ve süreçten iyice kopmasına neden olmaktadır.

Çocuğun kendini hazır hissettiği durumlarda mümkün olduğunca dinleyici olmak gerekir. Kaliteli iletişim ortamları oluşturularak, konuşması sağlanmalıdır. Ancak, konuşması için doğrudan ya da dolaylı zorlamalara asla girilmemelidir. Bu konuda içten bir öneri ortaya konduktan sonra konuşup konuşmama kararı ona bırakılmalıdır. Konuşmayı tercih ederse de, sürekli sözü kesilerek uzun nutuklar çekilmemeli, aksine, mümkün olduğunca anlatması teşvik edilmelidir.

Öğrencilerin sınava hazırlanma sürecinde girdikleri deneme sınavlarının sadece bir akademik hazırlık değil, aynı zamanda psikolojik hazırlık amaçlı olduğu unutulmamalıdır. 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 yapılmalıdır.

Okullardaki rehber uzmanlarından; gevşeme ve zihinsel düzenleme teknikleri gibi becerileri yararlanmaları sağlanmalıdır.