

SINAVA VE SINAVLARA DOĞRU

'Sınav stresi vardır ve her öğrenci bunu deneyimler' cümlesi, stresli olmayan bir öğrencide bile kaygı uyandıracak güçlü bir yargıdır. 'Sınav stresi vardır ve bazı öğrenciler bunu deneyimler' cümlesi ise çok daha esnek ve makuldür. Hayat, yalnızca liseye ve üniversiteye girmek üzere değil; bir arkadaş edinirken, yeni bir ortama girerken, kendimizi ifade ederken, bir problemi çözerken bile sınavlarla doludur. Bu sınavları adım adım deneyimlerken zaman zaman kaygı duymamız, belki korkmamız, bazen hırslanmamız normal olabilir. Peki, hiç -somut veya soyut fark etmeksizin- bu sınavlara yönelik olumsuz olarak değerlendirdiğiniz duyguların aslında performansınızı direkt etkileyecek ve yükseltecek temel unsur olabileceğini düşünmüş müydünüz?

Araştırmacılar, 'savaş ya da kaç' tepkisi olarak anılan stresin, ilk insanların hayatta kalma mücadelelerinde çok önemli bir rolü olduğunu öne sürüyorlar. Onlara göre stres, yalnızca tehditleri belirlememize yardımcı olan bir araç değil aynı zamanda fırsatları değerlendirmemiz için de etkili bir faktör. Stres, bizlere göre çoğunlukla olumsuz durumlar karşısında verdiğimiz bir tepki. Durum genelde gerçekten böyle olsa da, stresin neye odaklanacağımız konusunda bizler için bir destekçi olduğunu da daima hatırlamalıyız. Ünlü biriyle tanışacak olsaydınız gerilir miydiniz? Bir sunuma başlamadan önce midenizin karıncalandığını hissettiniz mi ? Tüm bu duyguların bizlere söylemeye çalıştığı ortak bir şey var : 'Şu an önemli bir şey yapıyorsun ve dikkatini vermelisin'.

Durum böyleyken stresi esnetmek ve dönüştürmek mümkün hale gelebilir. Özellikle ortaokul öğrencilerimizin gerek ergenlik gerek pandemi şartları altında saygıdeğer bir hazırlık yürüttüğü LGS sınavını ele aldığımızda, olası sınav stresini dönüştürmelerine destek vermek çok faydalı olmaz mıydı?

Öncelikle, sınavların yalnızca akademik başarıyı ölçmek amacıyla kurgulanmadığını bilmeliyiz. Sınav; zamanı, duyguyu yönetme, içinde bulunulan fiziki şartlara uyum

gösterebilme gibi becerileri de beraberinde getirir. Sınav sırasında hissettiğimiz duyguları anlamlandırmak, stres yaşıyorsak bunu fark etmek oldukça önemli. Farkındalığın başladığı noktada ise; dönüşüm başlayacak. Strese farklı bir açıdan bakmayı deneyin. Bir yükten ziyade vücuda enerji verecek olan bir yöntem olarak yorumlayın. Çevremizin, sporculardan müzisyenlere kadar pek çok farklı alanda, stresle başa çıkan ve bu duygudan beslenen insanlarla dolu olduğunu hatırlayın. Yakın zamanda kaybettiğimiz NBA oyuncusu Kobe Bryant, 'Olumsuz olan her şey, baskı ve zorlu görevler, bana yükselmem için fırsat tanıyor' demişti.

Zorlayıcı olabilecek sınavlardan önce biraz durmaya ve düşünmeye vakit ayırmak önemlidir. Bilinçli farkındalık egzersizleri, kişinin duygusunu yönetmesine destek verecek en temel unsurlardan biridir. Stresin; kanın hızlı pompalanması, vücutta adrenalin ve kortizol gibi hormonların salgılanması, nefes alışverişinin hızlanması gibi biyolojik açıklamalarına göz attığımızda, bedeni yeniden stabilize ve regüle etmenin önemini görmüş oluyoruz. Bunun için, 4-4-4 nefes tekniği uygulama - burundan diyaframa nefes almak, nefesi tutmak ve ağızdan hafifçe vermek şeklinde - süreci yönetmek noktasında ilk bilinçli adım olacaktır. Daha sonra, bilinçli farkındalığı arttırmak için, içinde bulunulan ortamın fiziki şartlarını fark etmek, beş duyuya hitap eden özellikleriyle, ayakları yere sağlam basıp hissetmek, oturulan zemini hissetmek, çevredeki seslere bir an için kulak vermek, buruna gelen kokuya bir an için odaklanmak vb. yine etkili olacaktır.

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki; pek çok durum ve deneyim karşısında duygumuzu yönetmemiz olayları ve durumları nasıl yorumladığımızla direkt ilişkili. Öğrencilerin 'Bu sınav çok zor, kesin yapamayacağım' penceresini kapatırken, 'Bu sınav gerçekten de zor, bu nedenle konsantre olmalı ve elimden geleni yapmalıyım' pencerelerini aralayabilirsiniz. Stresi ve pek çok diğer duyguyu da dönüştürmemiz mümkün. Önemli

REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

olan o gün hangi pencereyi aralayacağımız konusunda bilinçli ve istikrarlı eyleme geçiyor oluşumuz.

KAYNAK:

- Terada, Youki. "Helping Students Beat Test Anxiety". *Edutopia*. <https://www.edutopia.org/article/helping-students-beat-test-anxiety>. 29 Mart 2019. Web.