

“Azərbaycan məktəbi” jurnalından

İmtahan stressi



və ondan çıxış yolları

İstər ali təhsil müəssisələrinə qəbul, istərsə də il boyu davam edən test və başqa imtahanlar zamanı şagird və abituriyentlərin yaşadığı həyəcan və narahatlıq təkcə onların deyil, cəmiyyətin də probleminə çevrilir.

Psixoloqlar imtahan stresini öyrənilən biliklərin səmərəli istifadəsinə mane olan və müvəffəqiyyətin azalmasına səbəb olan hiss kimi göstərirlər.

Türkiyə Psixiaterlər Cəmiyyətinin imtahan stressi yaşayan uşaqlara və onların ailələrinə yardım məqsədilə hazırladığı yazını sizə təqdim edirik.

Bu hiss necə yaranır?

İmtahan həyəcanının formalaşmasında fərdin imtahana yüklədiyi mənə, imtahanla bağlı zehində yaratdığı obraz, imtahandan sonra qazanacağı nailiyyətlərə verilən önəm təsirli rol oynayır.

Bu stresin ən çox müşahidə olunan əlamətləri - uğursuzluq qorxusu, həvəssizlik, ürəkbulanma, taxikardiya, tremor, ağız quruluğu, cansıxıcılıq, tərləmə, yuxu pozuntusu, mədə ağrısı kimi fiziki şikayətlər, diqqət və konsentrasiyanın pisləşməsi, özünə inamın azalması, özünü qeyri-adekvat və dəyərsiz görməkdir.

Övladınızın imtahan stressi yaşadığını göstərən amillərə ciddi yanaşmaq lazımdır. Məktəb qiymətlərinin aşağı düşməsi, dərstdən yayınmalar, imtahan və hazırlıqlar barədə söhbətlərdən qaçmaq da bu narahatlığın mövcudluğunu göstərir.

İmtahan həyəcanının yaratdığı problemlər həm də öyrəniləni çatdırma bilməmək, oxuduqlarını anlamamaq, fikirlərini ifadə etməkdə çətinlik çəkmək, diqqətin azalması, fikrin məz-

mundan çox imtahanın özünə yönəlməsi, zehni bacarıqların zəifləməsi, enerjinin aşağı düşməsi və başqa fiziki xəstəliklərdir.

İmtahan narahatlığının yaranmasına əsas səbəb qeyri-real düşüncə tərzidir. Bu narahatlığa mükəmməlçi, rəqəbətçi şəxsiyyət tiplərinə malik uşaq və gənclərdə daha çox rast gəlinir. Sosial mühitin gözləntiləri və təzyiqi də burada mühüm rol oynayır. Test həyəcanının formalaşmasına təsir edən mənfi düşüncələr - “İmtahana hazır deyiləm”, “Öyrəndiyim bu məlumat çox lazımsız və yersizdir. Bu biliklərdən harada və nə vaxt istifadə edəcəyəm?”, “İmtahanlar niyə keçirilir, nəyə ehtiyac var?”, “Onsuz da öyrəndiklərimin mənə heç bir faydası olmayacaq”, “İmtahana hazırlaşmağa vaxtım yoxdur”, “Mən bu mövzuları niyə başa düşə bilmirəm, problem məndədirmi?”, “İmtahan pis olacaq”, “Mövzular çoxdur, hansına hazırlaşmalıyam?” - uşaqları yorur. Bu avtomatik mənfi düşüncələrə qarşı müsbət alternativlər olmalıdır. Bəs alternativ mülahizələr hansılardır? “Mən nə etməliyəm?”, “Əlimdən gələni

edə bilərəmmi?”, “Dünyanın sonu deyil, hər problemin bir həlli var”, “İmtahanı uğursuz versəm, o demək deyil ki, həmişə uğursuz olacağam”, “Doğrudur, vaxtım yoxdur, lakin vaxtımı necə səmərəli istifadə edə bilərəm?”, “Bütün resursları öyrənmə bilməsəm də, vacib bölmələrə üstünlük verməklə imtahana hazırlaşmağa bilərəm, ən azı bu bölmələrdə bal toplayaacağam”, “Uğur qazansam, həyatımda mühüm dönüş nöqtəsini keçəcəyəm”, “Uğursuzluq mənim tənəb və ya bacarıqsız olduğumu göstərmir. Bu o deməkdir ki, mən daha çox çalışmalıyam”, “Vaxtımdan öz xeyrimə istifadə etmək mənim öhdəliyimdir”... İmtahan stressi ilə mübarizə aparmaq üçün inkişaf etdirilən bilən alternativ düşüncələr faydalı vasitələrdən sayılır. Test stresinin öhdəsindən gəlməyin başqa yolları da var. Düşüncə və inancları sorğu-sual etmək (real olmayan düşüncə vərdişlərini fərqli aspektdən yenidən qiymətləndirmək), nəfəsalma texnikası, istirahət məşqləri, gərginliyi azaltmaq əvəzinə onu qəbul edib tanımağa çalışmaq, diqqəti başqa məqamlara yönəltmək belə

vasitələrdəndir. Hansı düşüncələrin dəyişdirilməsindən söhbət gedir? “Həyatda uğurlu və xoşbəxt olmaq üçün imtahandan keçməkdən başqa yol yoxdur, qalib gəlməliyəm, qalib olmasam, heç kimin üzünə baxa bilmərəm, İmtahan kim olduğumu göstərir” kimi qəlibləşmiş düşüncələr dəyişdirilməlidir. Tələş və həyəcanın idarə olunması imtahan zamanı diqqəti cəmləşdirməyə və suallara köklənməyə yardım edən, düşüncələri nizamlamağa çalışan, neqativ düşüncə və çaxnaşmaların qarşısını alan, nəzarət hissini inkişaf etdirərək uğur qazanmağa kömək edən, real bacarıq nümayiş etdirməkdə mühüm rol oynayan bir yanaşmadır. Bunun üçün imtahandan əvvəl dərslərini və imtahana münasibəti gözədən keçirərək yeni psixi struktur yaratmağa çalışmaq lazımdır. Zamandan yaxşı istifadə edilməli, qidalanma və yuxuya diqqət yetirilməlidir. Son günə qədər dərslərdə iştirak etmək vacibdir. Uyğun üsullarla narahatlığı azaltmaq lazımdır.

İmtahan zamanı mənfi avtomatik düşüncələrə alternativ izahatlar gətir-

mək, nəzarətdə olduğunuzu xatırlatmaq, cavablandırılma bilən suallarla başlamaq, narahatlığı azaltmaq üçün üsullardan istifadə etmək (sürətli istirahət, diqqəti artırma üsulları, nəzarətli nəfəsalma təcrübəsi) edilə biləcək fəaliyyətlərdən bəziləridir.

İmtahandan sonra özünü mükafatlandırmağın, zövqlü istirahətin, nöqsanlar haqqında düşünməyin və onları aradan qaldırmağın, planlaşdırılma bilən gələcəyə yönəlmiş fəaliyyətlərə başlamağın vaxtıdır.

İmtahan narahatlığı ilə ailə arasında çox ciddi əlaqə var. İmtahanın ailə üçün əhəmiyyəti, ailənin imtahana münasibəti, yanaşmaları önəmlidir. Ailələr tez-tez öz narahatlıqlarını uşaqlarına ötürürlər. Onların uşaqdan böyük gözləntilərinin olması, təfərrüatlarla həddindən artıq məşğul olmaları, imtahanı bir vasitə deyil, bir son kimi görmələri uşaqlara çox ciddi təsir edir.

Bu halda ailələrə nə töklif edilməlidir?

Ailələr öz sərhədlərini bilməlidirlər. Onlar uşağa etibar və məsuliyyət hissi aşılamalı, qayğı göstərməli, imtahan haqqında danışarkən diqqətli, realist olmalı, uşaqlarını başqa yaşadları ilə müqayisə etməkdən çəkinməlidirlər. Hiss və düşüncələri bölüşmək, empatiya bacarığı çox vacibdir. İmtahana xüsusi diqqət çəkməmək, ölüm-dirim problemi yaratmamaq, ruhlandırıcı hərəkətlər etmək tövsiyə olunur. Uşaqları qeyd-şərtsiz sevmək lazımdır. Ailə üzvləri uyğun örnək olmalı, uyğun ailə mühitini təmin etməli və problemlərin həlli üçün uyğun davranışlar sergiləməlidirlər.

Gələcəkdə dəyişiklik yaratmaq və gözlənti səviyyəsini real hədlərə endirmək ailənin əsas təşəbbüsləri olmalıdır. Mütəxəssislər deyir ki, şagird və tələbələrə - depressiya, narahatlıq, yuxu pozuntusu və başqa əlamətlərə görə funksionallığın pisləşməsi, narahatlığın öhdəsindən gəlmək üçün uyğun olmayan üsullardan istifadə və davranış pozuntuları psixiatrik dəstəyə ehtiyacın əsas göstəriciləridir.