



Nazmi Arıkan

FEN BİLİMLERİ

Eğitim Kurumları

ÜNİVERSİTE HAZIRLIK / REHBERLİK BİRİMİ ÖĞRENCİ BÜLTENİ

“KAYGIMIZI YENMEYELİM!”



Yaşamımızın her alanındaki belirsizliklerin ve girilen risklerin bizi kaygılandırıldığını biliriz. Sonucunu bilmediğimiz olaylar kaygılanmamıza neden olur. Söz konusu durumla ilgili kaygılanmamız, dikkatimiz ve hafızamızın daha iyi çalışmasını sağlayan pozitif yönlerdir. Ölçülü bir kaygı olmalı ki, yaptığımız bir işe yoğunlaşabilelim, dikkatimizi verebilelim. Bu nedenle “kaygımızı yenmeyip”, yapacağımız iş için bizi itmesine ve dengede kalmasına özen gösterelim.

Peki, söz konusu dengeyi nasıl sağlayabiliriz? sorusuna yanıt vermeden önce, üst düzey kaygı yaşamamıza neden olan başlıklara kısaca göz atalım:

YKS hazırlık sürecindeki deneme sınavlarına bakış açımız, önyargılarımız, mükemmелci tutumlarımız, gerçekçi olmayan hedeflerimiz, sorumluluk duygumuzdaki abartı, yakın çevremizin etki ve beklentileri kaygı düzeyimizi artıran önemli nedenler arasındadır.

Deneme sınavlarını, bizi engelleyen bir ölçme aracıymış gibi görme bakış açımızdan vazgeçmeliyiz. Deneme sınavlarında aldığımız düşük puanlara karşılık; “Bu sınav beni bitirdi.” “Hiçbir yer kazanamayacağım.” gibi kaygı düzeyimizi artırıcı genellemelere karşılık; “İyi ki sınavdan önce bu eksiklerimi görebildim ki, telafi etmek için zamanım var.” ya da “Nasıl bir yanlış bakış açısıyla soruya yaklaştım ki, doğru sonuca ulaşamadım.” gibi analizlerin yapıldığı bir bakış açısıyla hareket etmeliyiz. Özcesi; “otopsi” düzeyinde analiz yapmalıyız.

Yine deneme sınavlarından sonra; “Arkadaşlarım benden çok daha iyi yapıyor.”, “Zaten LGS’de de çok çalışmışım ama olmamıştı.” gibi önyargılar, genellemeler kaygı düzeyimizin artmasına neden olan bakış açısıdır.

Geleceğimizi sahiplenme sorumluluğunu, anne ve babamıza karşı borçlu olmaya dönüştürmemeliyiz. Yani anne babamıza karşı sorumluyuz ama, borçlu değiliz. Hiçbir anne-babanın çocuğunun böyle bir borçlulukla hareket etmesi gerektiğini düşünmesi de, zaten mümkün değildir. Bizim düzenli çalıştığımızı görmeleri onlar için yeterlidir.



Bunun yanında, mükemmелci tutumlar gösteren anne ve babalar, objektif olarak çocuklarının kaygı düzeylerinin artmasına neden olurlar. **“Mutlaka okumalısın, başka kurtuluşun yok!”** **“Anneannen bile üniversiteli, sen de üniversiteli olmalısın.”** gibi yaklaşımlar kaygı düzeyimizin artmasına neden olan yaklaşımlardır.

Yukarıda söylediğimiz olumsuz yaklaşımlar, sınava yönelik en kötü senaryoyu kurmamıza ve özgüvenimizi zedeleyici bir düşünce şekli geliştirmemize neden olur. **“Ya sınava giderken kaza olursa, gözetmen çok ses çıkaran**

topuklu ayakkabılarla dolaşırsa, soru kitapçığına su dökülürse?” gibi felaketçi senaryolar üretmeye başlayabiliriz. Farkında olmadan tepkiselleşme, alınganlık ya da iletişim kazaları (annemizin, deneme sınavımızın nasıl geçtiğini sormasına karşılık tepki göstermemiz ya da çok gergin olmamızdan kaynaklı bizi sakinleştirici tutumunu farklı yorumlamamız) gibi duygu ve düşünceler de geliştirebiliriz.

Uykusuzluk ya da çok uyuma, iştah sorunu gibi fiziksel tepkiler de görülebilir.

Peki ne yapmalıyız? En başta, bakış açınızı değiştirebilirsiniz. **Bu sınav bir ölüm-kalım sınavı ya da kişiliğinizin ölçüldüğü bir sınav değildir.** Yaşamda karşılaştığınız pek çok zorlu engelden sadece biri olduğunu düşünebilirsiniz. Bu sınav geleceğinizi şekillendirmek için, yerine getirmek durumunda olduğunuz bir sorumluluğunuzdur. Bu konuda kimseye karşı borçlu değilsiniz. Bu gelecek size ait bir gelecektir. Bu nedenle başkası için değil, sadece kendiniz için istemelisiniz.

Üzerinizdeki negatif enerjiyi atarak kaygı düzeyinizi normale çevirebilirsiniz. Film izleyebilir, dans edebilir, şiir yazıp, resim çizebilirsiniz. Ya da gitar çalıp, spor yapabilirsiniz. Bu etkinlikler negatif enerjinizin atılması ve kaygı düzeyinizin normalleşmesini sağlayan aktivitelerdir.

Bunun dışında; **günlük tutmak** ya da (ağlama krizine dönüştürmeden) çok sevdiğiniz **birine sarılarak ağlamak**; kaygıyı **“B vitamini”** olarak düşünmek; sınavdan hemen önce **duş almak da**, kaygı düzeyinizin dengelenmesini sağlayabilir.

Sadece tek alternatifli düşünülmemelidir. **“Ya tıp ya da hiç!, ya hukuk ya da hiç!”** şeklinde değil; iki, üç ve dördüncü bölüm tercihleriniz de alternatifler arasına alınmalıdır.

YKS'ye gireceğiniz gün, o güne kadar defalarca girilen deneme sınavındaki sorulardan pek farklı sorular olmayacağını düşündüğünüzde, özgüveniniz artacak ve performansınız en üst düzeyde gerçekleşebilecektir.

Son olarak; kaygınızı artırıcı durumlardan uzaklaşma önerilerinde bulunmak isteriz:



Öncelikle, fiziksel sağlığınız iyi olursa, sınavda da iyi olacağınızı unutmadan hareket etmelisiniz. Bu nedenle, sağlığınızı korumak için **mümkün olduğunca, ev dışından yemek yememeye özen göstermelisiniz.**

Sınava yakın süreçte (1 hafta-10 gün) **kitle iletişim araçlarından uzak durulabilir.** Çünkü, sınavla ilgili haber ve yazıların kaygı düzeyinizi artırma olasılığı yüksektir.

Sınava yakın süreçte, sosyal **çevrenizle sınav dışında sohbet yapabilirsiniz.**

Ailenizin olağanüstü davranış (annenizin her zamankinden farklı istediğiniz yemekleri yapması, babanızın her zamankinden farklı davranması gibi) **biçimi kaygı düzeyinizi artırabileceğinden,**

doğal davranışları konusunda uyarabilirsiniz.

Son hafta **yeni bir şeyler öğrenmek yerine, bildiklerinizi tekrar edebilirsiniz.**

Son iki-üç gün, **yakın çevrenizin; “Başarılar!”, “Sana güveniyoruz!” gibi iyi niyetli telefonlarına çıkmamaya özen gösterebilirsiniz.**

Sınava mümkünse yalnız gidin. Yalnız gitmek istemiyorsanız, kendinizi iyi hissedeceğiniz bir yakınınızla gitmeniz iyi gelebilir.

Uykusuz kalırsanız, bu durumu sorun haline getirmeyin. Çünkü sadece **2-3 saatlik uyku bile, zihninizin normal çalışması için yeterli bir süredir.**

Kaygınızla iyi geçinin. Sizin önünüzde duran bir engel olmasına izin vermeyip, arkanızdan iten bir güç olmasını sağlayabilirsiniz.

**Fen Bilimleri Eğitim Kurumları
Rehberlik Birimi**