



# “İYİ Kİ KAYGI- LIYIZ”

Günlük yaşamda sınavların dışında yaşanan 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. Ya kaygısız olsaydık? Bu defa bazı ülkelerde olduğu gibi duygu satın almaya başladık (Bungee Jumping v.b.).

Peki, söz konusu ölçüyü nasıl den-gede tutabiliriz? sorusuna yanıt vermeden önce, üst düzey kaygı yaşamamıza neden olan başlıklara kısaca göz atalım.

YKS hazırlık sürecindeki **deneme sınavlarına bakış açımız, önyargılarımız, mükemmelci tutumlarımız, 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”** yapmalıyız.

Yine deneme sınavlarından sonra; **“Arkadaşlarım benden çok daha iyi yapıyor.”**, **“Zaten TEOG’da da çok çalışmıştım ama olmamıştı.”** gibi önyargılar, 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, mükemmelci tutumlar gösteren anne ve babalar, çocuklarının kaygı düzeylerinin artmasına neden olurlar. **“Mutlaka okumalısın, başka kurtuluşun yok!”** 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 kitapçığıma 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 karşılaşacağınız 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 alıp, suyla birlik-te kaygınızın fazlalığının gittiğini düşünmek de, kaygı düzeyinizin normalleşmesini 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 “Ben bu filmi daha önce izledim.” şeklinde düşünebilirsiniz. Çünkü o güne kadar defalarca girilen deneme sınavındaki sorulardan pek farklı sorular olmayacağını düşündüğünüzde, özgüveniniz artacak ve performansınız en üst düzeyde gerçekleşebilecektir.