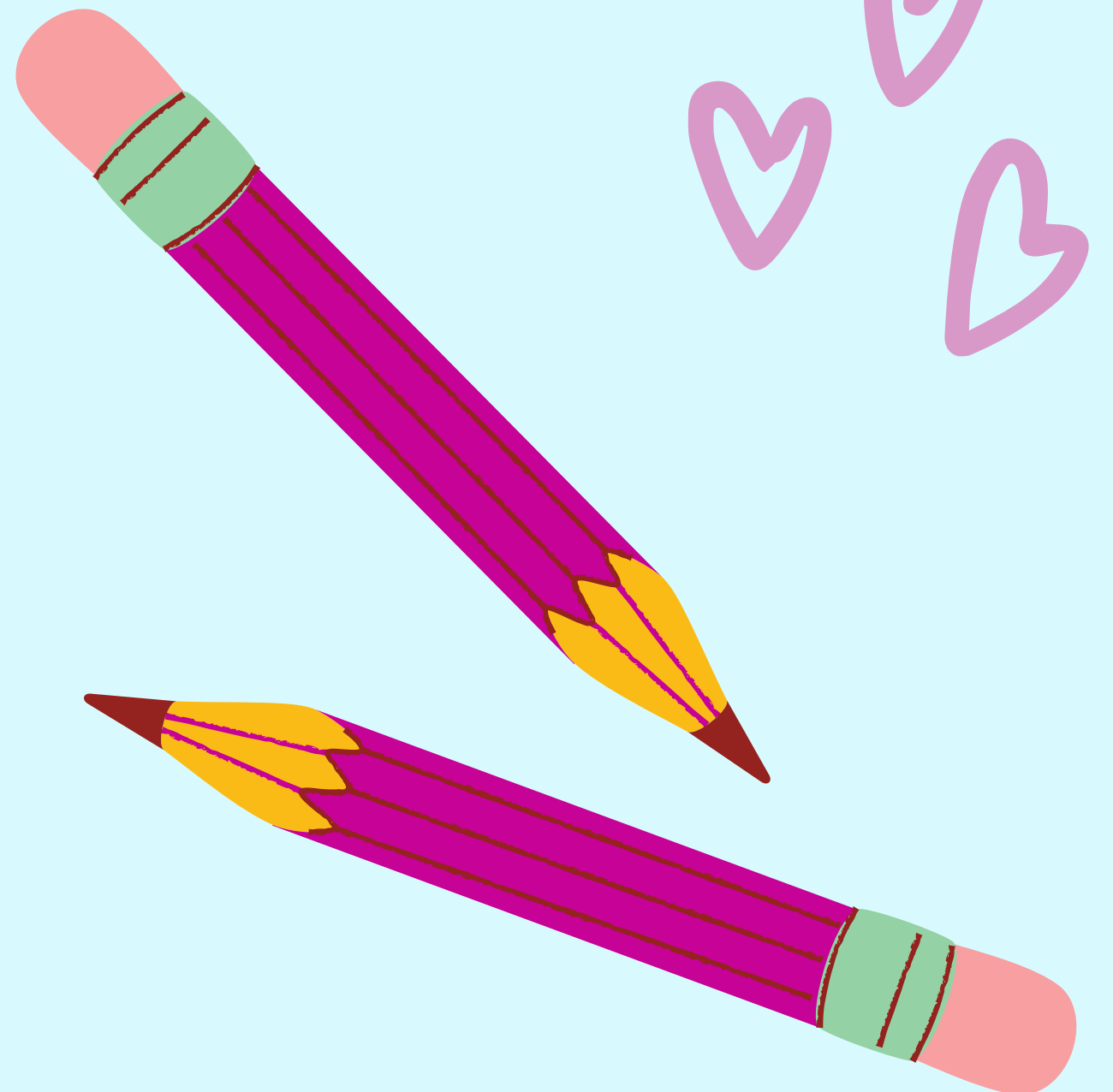


OKULDA VE SINAVLARDA BAŞARISIZ OLMA KAYGISI



Kaygı duygusu birçok sözcükle tanımlanabilmektedir. Örneğin korku, endişe, tedirginlik, gerginlik gibi kelimeler kaygıyı tanımlarken kullandığımız kelimelerden bazılarıdır. Kaygının tanımlanmasında kullanılan bu çeşitli kelimeler gibi her bireyin kaygıyı deneyimlemesinde çeşitli farklılıklar vardır. Kimileri kaygı duygusunu daha yoğun ve sık deneyimlerken kimileri ise bu duyguyu daha az bir yoğunlukta hissedebilmektedir. Bu noktada hepimizin farklı insanlar olduğumuzu ve bir duyguyu deneyimlemedeki sürecin farklı olacağını unutmamakta fayda var. Öte yandan birçoğumuzun ortaklaşa bir deneyimidir okulda ve sınavlarda başarısız olma kaygısı, yalnız değiliz.



Gençlerin bilgisini ölçmek için yapılan ve geleceğlerinin kısmen belirlenmesinde kritik öneme sahip olan sınavlar da kaygı duygusunun açığa çıkmasında önemli bir etmendir. Öğrenciler ve ebeveynlerinin sınavlara yükledikleri anlamlar sebebiyle okul ve sınavlar önemli düzeyde kaygı uyandıran bir hal alabilmektedir. Bu bağlamda, öğrenciler sınavdan düşük not aldıklarında ben başarısız birisiyim gibi hayatın her alanına yayılan ve kaygı uyandıran düşüncelere sahip olabilir. Başka bir deyişle öğrenciler için akademik sonuçlar hayatlarının genelinde "başarısızım" imgelemesine yol açabilir. Burada "başarı" kavramının onlar için ne ifade ettiğide önem taşımaktadır. Peki, bu öğrenci için sınavdan düşük not almak başarısızlık mıdır? Bu sorunun üzerinde durmak ve başarının kişi için ne anlam ifade ettiğini anlamak oldukça önemlidir. Başarısız olma düşüncesi aynı zamanda öğrenci için mükemmeliyetçi olma ihtiyacını ve fazlaca beklentiyi de beraberinde getirebilir. Beraberinde 'çalıştım ama yine de her şey tam olmalı ve tüm soruları eksiksiz yapmalıyım' gibi yıpratıcı beklentiler görülebilir. Sınav sonucunuzda gördüğünüz yanlışlar size 'çalışmama rağmen düşük almışım, demek ki ben başarısız bir öğrenciyim' düşüncesini getirebilir. Bu gibi düşünceler çalışma motivasyonunuzun azalmasına ve kendinizi başarısız bir öğrenci olarak görmeye neden olabilir. Burada eksiklerin ve yanlışların çok doğal olduğunu ve başarının değişken bir süreç olduğunu unutmamalısınız.

ATTENTION

Covid-19 pandemisiyle birlikte hayatımızın her alanında gerçekleşen değişimler ve belirsizlikler okul hayatında ve sınavlarda da kendisini göstermektedir. Karantina sebebiyle alınan önlemler eğitim/öğretim süreçlerinde de çeşitli zorunlu değişikliklere yol açmıştır. Birçok eğitim kurumu eğitimlerini uzaktan öğrenim yaklaşımı ile gerçekleştirmektedir. Artık aşına olduğunuz bu eğitim sistemi günlük yaşantımızda da çeşitli değişimlere neden olmuştur. Öğrenciler geçmişteki okul rutinlerinin aksine artık ev ortamında, alışık olmadıkları şekillerde eğitim almaya devam etmektedir. Bu durum sebebiyle öğrenciler:

- yüz yüze eğitime geçildiğinde ya başarılı olamazsam,
- online sistem üzerinden öğrendiklerim yeterli midir,
- okulda gerçekleşecek sınavlarda başarılı olamayacağım

gibi çeşitli kaygı uyandıran düşüncelere sahip olabilmektedir.



PEKİ OKULDA VE SINAVLARDA BAŞARISIZ OLMA KAYGISIYLA BAŞ ETMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

● Farkındalık

Kaygıyı deneyimleme biçiminiz arkadaşlarınızdan ya da yakınlarınızdan farklı olabilir. Bu nedenle kaygıyı nasıl deneyimlediğinizin farkında olmak kaygıyı kontrol etmenize yardımcı olabilir. Kaygı hissini tetikleyen düşünce ve davranışların farkına varmak için yaşadığınız **kaygı örüntüsünü** tespit edebilirsiniz. Kaygı örüntüsünü anlamak için kaygınız hangi durumlarda ortaya çıkıyor, onu ne tetikliyor, siz o sırada ne yapıyorsunuz, vücudunuzda neler oluyor ve alternatif olarak neler yapabilirsiniz gibi soruları o anki tecrübenizi düşünerek cevaplayabilirsiniz. Bu farkındalığa sahip olduğunuzda kaygıyı kontrol etmek ve düzenlemek sizin için daha kolay olacaktır. Düşünme biçiminiz ve tutumunuz kaygı hissini düzenlemek için en önemli araçlardan biri olabilir. Olumlu bir tutuma sahip olmak hislerinizi düzenlerken sizin için en önemli anahtarlardan biri haline gelebilir.



● Aşırı genellemelerin farkına varma ve gerçekçi beklentiler oluşturma

Ya hep ya da hiç düşünce biçimi durumları uçlarda değerlendirme biçimidir. Bu düşünme biçimi bizler için kaygıyı baş etmesi daha zor bir hale getirebilir.

Gerçekte asla durumlar tek yönlü değildir. Yani bir derste başarısız olmak sizin bütünüyle başarısız bir birey olduğunuz anlamına gelmez. Kendinizi bu biçimde yargılamak kaygı düzeyinizi arttırabilir. Kendiniz için tasarladığınız mutlak başarıyı yakalayamadığınızda tümüyle başarısız olmaktan korkmanız anlaşılırdır. Ama kaygıyla baş etmeye çalışırken böyle bir yaklaşım sizin için işleri kolaylaştırmayabilir.

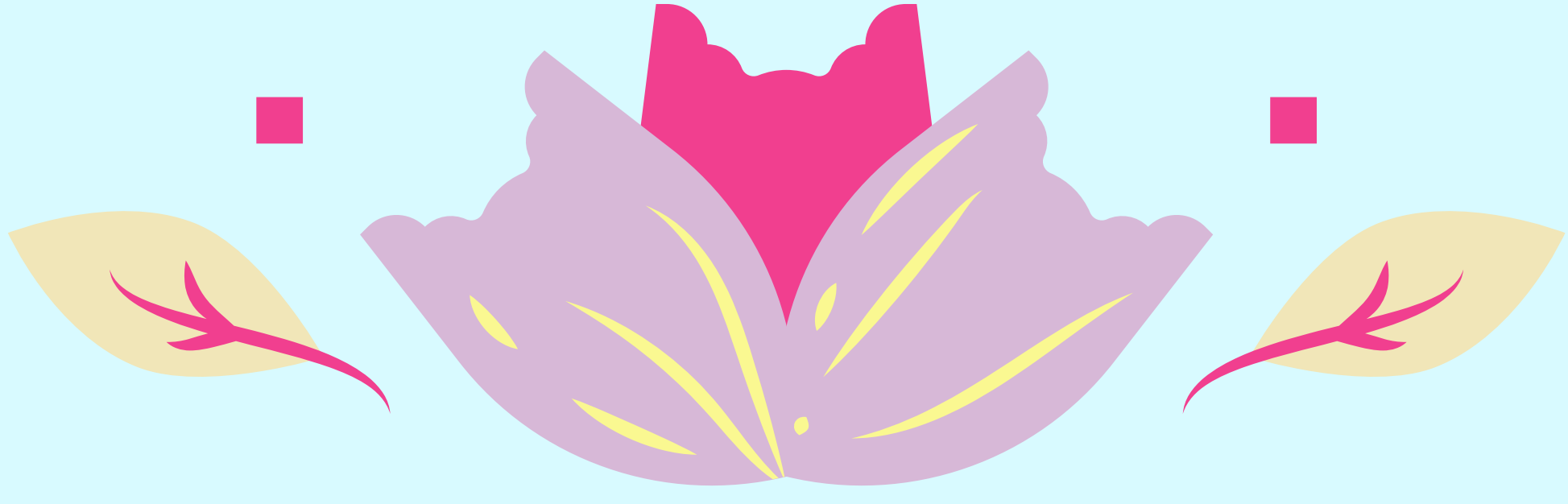
Aşırı genelleme yapmaktan kaçınmak yaşanan her durum için önemlidir. Geçmişte size başarısız olduğunuzu düşündüren deneyimler şu an sizinle birlikte değildir, geçmişte kalmıştır. Bu sebeple, daha önce kendinizi bir olay sonucunda başarısız görmüş olsanız da bu durum şimdi için de geçerli olacak diye bir kural yoktur.

Hayatınızdaki **olumlu ve olumsuz adımlarınızı gerçekçi bir bütün olarak** değerlendirmeye çalışın. Kendinizi aşırı genelleme içeren düşüncelerden uzak tutmayı ve başarılarınızın farkında olmayı deneyin.



● **Şefkatli bir iç ses ve iyilik halini destekleme**
Sınavlarda veya derslerde yapamadıklarınız için kendinizi hırpalamak ve motivasyonunuzu düşürmenin aksine **yapabildiklerinize odaklanabilir ve yaptığınız hataların nedenlerini bulabilirsiniz.** Bu sayede bir sonraki sınavda daha başarılı bir sonuç elde edebilirsiniz. Ayrıca, kendiniz için okul ve derslerle ilgili, **notlar haricinde motivasyon kaynakları bulabilir ve attığınız ufak adımlar için dahi kendinizi tebrik edebilirsiniz.** **Bir liste oluşturup** tamamladığınız her adım için tik atmak, eğitim almak ile ilgili sizi **motive eden içsel değerlerinize bakmak veya size iyi gelebilecek bambaşka yeni yollar...** Şunu da hatırlamakta fayda var: düşüncelerimiz ve bedenimiz birbirinden ayrılmaz birer bütündür. **Bedeninize daha şefkatli yaklaşmak ve fiziksel iyi oluşunuzu da desteklemek** kaygınızı yatıştırmanıza yardımcı olabilir. Sağlıklı beslenmek, yeterli uyumak, düzenli egzersiz ve meditasyon yapmak, hobilerinize vakit ayırmak bu süreçte sizi destekleyebilir.





● **Başarı ve başarısız olmanın ardına bir göz atın**
Bazen gireceğiniz bir sınav veya ders başarınız sizin için büyük bir anlam ifade ediyor olabilir. **Bazılarımız için başarılı olma düşüncesi baskı yaratırken, bazılarımız içinse başarısız olmamak bir baskı haline gelebilir.**

Motivasyonu başarı olanlara: Başarılı olmak sizden ailenizin, öğretmenleriniz, çevrenizin bir beklentisi olabileceği gibi sizin kendiniz için de oluşturduğunuz bir zorunluluk olabilir. Başarılı olmak sizin için ne ifade ediyor? Derlerde başarılı olarak aslında neye erişmek istiyorsunuz? Başarınızı yordayan ders notunuzdan farklı ne yollar keşfedebilirsiniz?

Motivasyonu başarısızlıktan sakınmak olanlara: Bu dersten başarısız olmamalıyım gibi düşüncelere sahip olabilirsiniz. Hatta bu düşünceler sizi yoran ve korkutan bir kaygıya dönüşmüş olabilir. Başarısız olunca ne olmasından endişe ediyorsunuz? Peki bu derlerde istediğiniz başarıyı elde edemezseniz en kötü ne olabilir? Bununla nasıl baş edebildiniz?

Bu sorulara cevaplar bulmak ihtiyaçlarınızı anlayabilmek ve sizlerin destek kaynaklarınızı yeniden gözden geçirmenizde size yardımcı olabilir.

●Mükemmel olunamayacağını hatırlama ve yolculuğun tadını çıkarma

Meli – Malı içeren ifadelerinden kaçınmak sizlere daha esnek bir bakış açısı sunarak kaygı düzeyinizi azaltabilir. En iyi notu ben almalıyım, bu sınavdan geçmeliyim, okuldan belli bir derece ile mezun olmalıyım gibi ifadeler başarısız olma konusunda hissettiğiniz kaygıyı arttırabilir. Yüksek bir dağın zirvesine ulaşmak için aylarca tırmanış yapan birini düşünün. Zirveye vardığınızda o manzarayı ne kadar izleyebilirsiniz? 3 saat, 3 gün... Sonra yeni bir yolculuk başlar. Eğer siz tırmanışınızdan keyif almamış ve yalnızca zirvede olmaya odaklanmışsanız bu bir süre sonra tükenmenize ve "tat alamamanıza" neden olur. Öğreniminiz süresince kendinize koyduğunuz hedefler bir sıralamadan ya da **sonuçtan ziyade süreçteki kazanımlarınıza odaklanırsa** bu sizi olumlu etkileyecektir. Yolculuğunuzda ara ara önünüzdeki çukurlara, arada çevrenizdeki manzaraya da bakarsanız; zirveye ulaştığınızda kendinizi çok daha tatmin olmuş hissedeceksiniz. Belki de zirve sizin için önemini yitirecek ve kendinizi kaşif gibi hissedeceksiniz.

*good
vibes
only*

Bu zorluklarla baş etmekte var olan kaynaklarınızın yetersiz olduğunu hissediyorsanız lütfen üniversitemizdeki Öğrenci Danışma Merkezi veya TEDÜ COPeS Psikososyal Destek Ekibi ile iletişime geçin.

Salgın ve salgının getirdiği psikososyal değişimlerin yarattığı zorluklarla baş etmenin en etkin yollarından birinin sosyal ve profesyonel destek kaynaklarını harekete geçirmek olduğunu lütfen unutmayın.

*BİRLİKTE BAŞEDEBİLİRİZ!
TEDÜ COPeS!*

