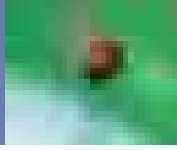




Psikoloji

Sefa SAYGILI\*



# SINAVA HAZIRLIK 5 T KURALI

*“Öğrencilerin en büyük düşmanı kaygı, panik ve strestir. Bunlardan kurtulamayan öğrenciler sınavda başarılı olamamaktadır.”*



“Sınava hem bedenen hem de psikolojik olarak hazır olmalıyız. Fiziksel egzersiz yapmalı, tekrar, özet çıkarma, önceki soruları inceleme ve grup çalışmasına önem vermeliyiz.”

Sınavlardaki başarısızlık alt yapıdaki yetersizliklerden kaynaklanıyor. Bu problemler karşısında ne yapmalıyız? Yapacağımız işe öncelikle **5 T** kuralını uygulamakla başlamalıyız.

Tespitin yapılması, Teşhisin konulması, Tedavinin uygulanması, Takip edilmesi, Tamamlama.

Sınava hem bedenen hem de psikolojik olarak hazır olmalıyız. Fiziksel egzersiz yapmalı, tekrar, özet çıkarma, önceki soruları inceleme ve grup çalışmasına önem vermeliyiz. Grubumuz en fazla 4 kişi olmalıdır. Önemli konuları belirlemeli, sıkça deneme sınavlarına katılmalı, değişik soru tipleriyle hazırlanan soru kitapçıklarından yararlanmalıyız. Deneme sınavlarındaki sorular hem bilgiye dayalı hem de yoruma dayalı olmalıdır. Çünkü gireceğimiz sınavlarda başarılı olabilmek için hem bilgi hem de yorum soruları çıkacağını unutmamak gerekir. Bilgisiz yorum yapılamadığı gibi, yorumlanamamış bilginin de iş yapmadığı görülüyor.

Deneme sınavlarının yararı, öğrenciye sınav tekniği kazandırarak, sınav stresine alıştırtıyor, zamanı iyi kullanmayı öğreterek, öğrenemediği konuları daha da iyi kavramasını sağlıyor.

Öğrenciyi Sınavda Başarısız Kılacak Üç Tehlike (**Kaygı - Panik - Stres**)

Öğrencilerin en büyük düşmanı kaygı, panik ve strestir. Bunlardan kurtulamayan öğrenciler sınavda başarılı olamamaktadır. Öğrencilerin; “Sınavı kazanamazsam ailem, arkadaşlarım ve çevremdekiler bana ne der?” “Başaramazsam annem-babam çok üzülür, onların yüzüne nasıl bakarım?” gibi düşüncelerden kurtulmaları gerekir.

Öğrenciler; “Sınavda elimden gelenin en iyisini yapacağım, sınavda neşeli ve coşku olacağım, strese girmeden huzurla sınavımı bitireceğim” demelidir. Bu ve benzeri sözler öğrenciyi rahatlatır önündeki engelleri aşarak isteklerine ulaştırır.

Sınavları kaybetmenin ha-

yatta başarısız olmak gibi bir riski yoktur. İnsanın neler yapabileceği, özellikleri, yetenekleri çözüldüğü zaman neler yapabileceğini anlamak hiç de zor değildir. İnsan beyninde kısa ve uzun süreli iki bellek bulunur. Öğrenilen bilgiler kısa süreli bellekte kodlanarak gerektiğinde kullanılmak üzere uzun süreli belleğe aktarılır. Sınavda kısa süreli belleğimiz bilgileri uzun süreli bellekten alarak, sınavda kullanılmak üzere bize sunar.

Sınav günü ne yapalım? Başarı yolculuğuna çıkınca beynimizin temiz olması gerekir ki, iyi bir sınav geçirelim. Zihnimizdeki stres, panik ve kaygıyı temizlememiz gerekir. Sınav sabahı erkence kalkarak kahvaltı yapılmalı, sınava kendimizi hazırlamalıdır. Sınava girmeden insanlarla iç içe olarak her türlü sosyal çalışmaların içinde bulunmalı, yaşamda büyük değişiklikler yapmamalıdır. Başkaları ne der düşüncesini aklımızdan çıkarmalı, başkalarının isteğine göre değil, sınava kendim için, amacım için girmeliyim demelidir. Akıl ve beden sağlığına özen göstermeli, hatalardan ders çıkararak tekrarla-

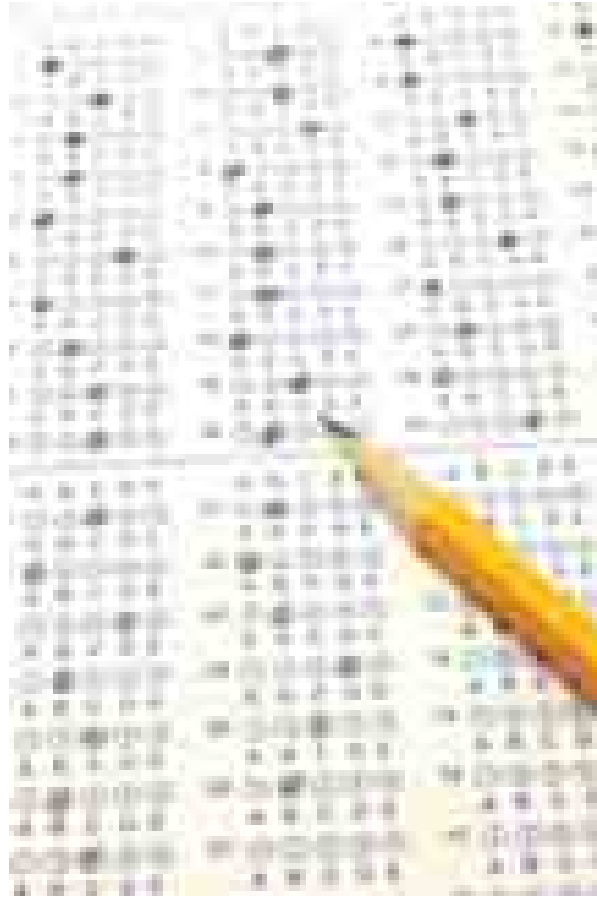
mamalı, en önemlisi de insanın kendine güvenidir.

Uzmanlara göre başarıda özgüvenin oranı % 94, bilginin oranı ise sadece % 6'dır. Bunun için kendine güven ve "Ben yaparım, ben başarırım" diye kendine telkinde bulunmalıdır. Sınava girerken bir ay kala hızlandırılmış bir program uygulanıp, konular yeniden gözden geçirilmelidir. Sınav hakkında bilgi sahibi olmak, sınav yerini öğrenmek, uykuyu ihmal etmemek, beslenmeye dikkat etmek, araç-gereçleri hazır etmek, sınav kâğıdının gözden geçirilip cevap süresinin planlanması gerekir.

Sınav anında kendine güvenmek, motivasyon, zaman kontrolü, kolaydan başlamak, panik ve stresten uzak durmak, turlama tekniği, süreyi sonuna kadar kullanmak gerekir. Heyecanını yenemeyen sınava yenilir. Başarılı olmak istiyorsak, öncelikle kendimize inanıp güvenelim, planlı ve düzenli çalışalım. Ailemizle iyi ilişkilerimiz olsun. İyi bir okuyucu, dinleyici ve araştırmacı olalım. Bilmediklerimizi sorarak öğrenelim. Eksiklerimizi tespit edip bunları giderelim.

Başarılı olmak için stresten uzak durmamız gerekiyor. Stresli olup olmadığımızı nasıl anlayacağız; stresli olan insanlar sürekli düşünürler, karar

vermekte zorlanırlar, uykuları düzensizdir, kızgınlık belirtileri gösterirler, kendilerini yalnız hissederler. Stresten kurtulmak için hayata olumlu bakmasını bilin. Güzel şeyler düşünmeli, okumalı, gezmeli, hoşumuza giden şeyleri yapmalı. Asla hedefinizin altında ezilmeyin. Kendinizi keşfederek cesaret ve güven içinde mücadeleye devam etmelidir.



Stresten kurtulmak isteyen gülümsesin. Gülmenin önemine inanın. Gülümseme bizi rahatlatır. Güler yüz çevreye ışık ve heyecan yayar. Gülücük paniği önler, heyecanı bastırır, ilgiyi artırır, kin ve düşmanlıkları yok eder, kalpleri yumuşatır, iyi bir dostluk aracı ve barış elçisidir.

Yüzünde güller açan bir adama: "Nasıl oluyor da çevreye böyle güzellik yayıyor, insanların içini ısıtıyorsun?" diye sorulunca, adam: "Dudaklarımı gerçeğe, sesimi iyilik ve güzeleliğe, ellerimi başkalarına yardıma, kulaklarımı şefkat ve merhamete, kalbimi de sevgiye ayırdım, tüm insanlara da dua ediyorum." demiş.

*Etkili İnsanların Yedi Alışkanlığı* kitabının yazarı Steven R. COVEY; Başarısızlığa sebep olan kritik hataları şöyle sıralıyor. "Okumamak, araştırmamak, kendimizi geliştirmek, olaylara kısa çözümler aramak, başkalarını dinlememek, hoşgörülü olmamak, yaşamımızı ve sorumluluklarımızı ertelemek, bizden bekleneni verememek, sözümüzde durmamak, bedensel ve ruhsal sağlığımızı ihmal etmek, yapabileceklerimize değil, yapamayacaklarımıza yoğunlaşmak, dış görünüşe aldandıp hemen karar

vermek, aşırı alınganlık göstermek, beslenme ve uyku düzeyine dikkat etmemek, önemsiz şeylerle vakit geçirmek, başkalarının fikrine açık olmamak, gururlu ve başkalarının haklarına saygısız olmak ve kısa vadeli çıkarlar için uzun vadeli hayat prensiplerini unutmaktır."

\*Prof. Dr.