



Rehberlik Postası

Eđitim: Eyübođlu

Sınav öncesi neler yapılabilir?

Sevgili Öğrenciler, Sayın Veli,

Her yıl Türkiye'de milyonlarca genci ve ailesini etkileyen üniversiteye giriş sınavı, psikolojik etkileri açısından son derece önemli bir sınavdır. Fiziksel, duygusal ve sosyal olarak yaşamalarının en zor yıllarında gençlerin bir de üniversite ile ilgili olarak yaşadıkları stres ve belirsizlik, onların endişelerini daha da yoğunlaştırmaktadır. Bu bülteni, sınav öncesi, sınav anı ve sınav sonrası dönemde yaşanabilecek etkilerin yoğunluğunun azaltılabilmesine katkıda bulunmak amacıyla hazırladık.

Yararlı olması dileklerimizle...

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi

Sınava sayılı günlerin kaldığı bu süreçte sınava hazırlanan her öğrenci gibi, stres ve kaygı yaşıyor olabilirsiniz. Sınava girecek öğrencilerin zihninde sınav performansı, zamanın etkili ve verimli kullanımı, hedeflenen başarıya ulaşılıp ulaşılamayacağı gibi sınav anına ve sonrasına ilişkin kaygılar yer alabilir.

Öğrenci bu ve buna benzer olumsuz düşüncelerle farkına varmadan kaygı ve stres düzeyini artırır. Kaygı düzeyinin artmasıyla sınava ilişkin olumsuz düşünceler bir kısır döngü içerisinde öğrenciyi rahatsız etmeye devam eder. Öğrencinin sınava ilişkin olumsuz düşüncelerini kehanete dönüştürmemesi ve başarılı bir sınav performansı sergilemesi için olumsuz düşüncelerini kontrol etmesi son derece önemlidir.

Sınava sayılı günlerin kaldığı bu süreçte moralinizi yüksek tutup, kalan zamanınızı eksiklerinizi tamamlamak için kullanmanız hedeflenen başarıyı yakalamanızı kolaylaştıracaktır.

Sınav öncesi neler yapılabilir?

Sınava kadar olan süreçte izlenebilecek en iyi yol, sadece deneme sınavı çözmek değil, eksiklerinizi saptayıp bu eksiklerinizi nasıl kapatabileceğinizi planlamak olmalıdır. Çünkü kaygı düzeyini yükselten en önemli etkenlerden biri de sınava kendinizi ne kadar hazır hissettiğinizle ilgilidir. Genellikle sınav anı düşünülüğünde içimiz kıpır kıpır olur. "Acaba o an ne yaşayacağım? Ya her şey ters giderse, çok iyi bildiğim soruları yapamazsam" gibi düşünceler akla gelir. Oysaki bu düşüncelerin sınavın iyi geçmesine katkısı olmadığı gibi, sizi aşırı derecede gerginleştirmekten başka bir işe yaramaz. Sınavla ilgili izlenebilecek yöntemi belirlemek, aslında bu konuda atılabilecek önemli bir adımdır. Sınav öncesinde, örneğin "matematikten şu kadar net yapmalıyım" gibi koşullar sınav sırasında sizi zorlayabilir. Bu koşula uygun olmayan bir durumla karşılaşıldığında panik yaşanabilir. Sınavla ilgili bağlayıcı koşullar yaratmak yerine, sınava hangi bölümden başlanacağı gibi sınavda zamanın nasıl kullanılacağına ilişkin stratejiler üretmek daha etkili olacaktır. Sınava girmeden önce nasıl bir çevrede, nasıl bir okulda sınava girileceğini görmek sınav adaptasyonunu kolaylaştıracaktır.

Ayrıca sınavdan bir gün önce, gerek beslenme, gerek gezi, gerekse eğlence tarzındaki aktiviteleri planlarken bir sonraki gün girilecek sınavı olumsuz etkileyecek ve riske atacak etkinliklerde bulunmaktan kaçınmak da faydalı olacaktır. Geride kalan süreç nasıl geçirilmiş olursa olsun, ister bu zamanı iyi değerlendirmiş olun ister olmayın, sınavda bütün bu çabalarınızın dışında bir güç; elbette kişisel bir güç yardımcınız, destekçiniz olacaktır. Heyecan doğal bir duygudur. Sınava giren özellikle de önemli bir sınava giren herkesin heyecanlanması doğaldır. Heyecanı paniğe dönüştürmemek önemlidir. Ve "Ben yapabileceğimi yaptım." demek belki de yaşanan gerginlik düzeyini azaltmanın bir yolu olacaktır.

Sınav anında dikkat edeceğimiz şeyler!

- Dağıtılan yanıt kartındaki basılı bilgilerin size ait olup olmadığını kontrol edin.
- Yazılması ve kodlanması gereken yerleri yazıp kodlayın.
- Soru kitapçıkları dağıtıldığında kitapçık türüne dikkat edip, kitapçık türünü ilgili bölüme kodlayın.
- Soru kitapçığının kapağındaki Ad-Soyad ve TC. Kimlik No bölümlerini kontrol edin.
- Soru kitapçığının sayfalarını inceleyip eksik ya da hatalı sayfa olup olmadığına bakın.
- Sınavda farklı türde soru kitapçıkları olacağından soruların geliş sırası zorluk derecesiyle paralel olmayabilir. Bu yüzden soruların kolaydan zora doğru sıralandığını düşünmeyin.
- Soruları cevaplamaya en iyi bildiğinizi düşündüğünüz ve kendinizi güçlü hissettiğiniz bölümden başlayın.
- Bir soruyu yapamadığınızda endişeye kapılmak yerine sınavda yer alan farklı konulara ait diğer sorulara geçin. Ve sadece yeni soruyu düşünün. Soruyla inatlaşmayın!
- Unutmayın ki! Her sorunun puan değeri birbiriyle aynıdır. Yanıtından emin olmadığınız sorulara daha sonra bakmak üzere boş bırakın.
- Soruların yanıtlarını işaretlerken kodlamalarınızda bir hata ya da kaydırma olmadığından emin olun. Belirli aralıklarla kodlamalarınızı kontrol edin.
- Cevaplarınız bittiğinde, cevaplarınızı son bir kez kontrol edin.

Sınav sonrası

Sınavdan sonra özellikle soruların cevapları açıklanıncaya kadar, hatta bazen açıklandıktan sonra bile sınavda ne yapıldığından emin olunmayabilir. Resmi sonuçlar açıklanmadan önce puanla ilgili her türlü hesaplamanın sadece bir tahmin olduğu unutulmamalıdır. Uzun ve zorlu bir uğraş verdiğiniz ve gösterdiğiniz çabanın da en az sonuç kadar önemli olduğu unutulmamalıdır. Ne kadar uzaklaşmak isterseniz de "Kaç puan alacaksınız? Bu puana göre yazmayı düşündüğünüz bölümler, İsteddiğiniz bölüme girip giremeyeceğiniz" gibi sorular gündeminizde çok sık yer alacaktır.

Ancak belirsizliğe tahammül etmek ve bir terslik olursa alternatiflerin neler olabileceğini düşünmek bu dönemin biraz daha rahat geçirilmesini sağlayabilir.

Anne ve Babalara öneriler

Elbette üniversiteye hazırlık süreci sadece gençleri değil, aileleri de psikolojik olarak etkileyen bir süreçtir. Aslında sınava aileler de gençlerle birlikte hazırlanır. Bu dönemde ailenin gencin sıkıntılı olduğu zamanlarda yanında olduğunu hissettirmesi önemlidir. Gencin, ailenin olumlu yaklaşımına en fazla ihtiyaç duyduğu, sınav öncesi süreçte, sizlere işinize yarayacağını düşündüğümüz bazı önerilerimiz olacaktır.

Peki, ne yapmalıyız?

- Sınava hazırlık döneminde, sakin ve huzurlu bir aile ortamına sahip olan gençler daha verimli ve sakin bir sınav döneminden geçeceklerdir.
- Çocuğunuzun başaracağına dair özgüvene sahip olması da sınavda başarılı olabilmesi için oldukça önemlidir. Bunun için onu iyi tanımak, neleri başarıp neleri başaramayacağını iyi bilmek, onu kendi kişiliği, becerileri ve yetenekleri çerçevesinde değerlendirmek gerekmektedir.
- Onun başarısını arttırmak için yapılan eleştiri, yargılama ve kıyaslamalar onu daha çok kaygılandıracaktır. Bunun yerine, onu cesaretlendirmek, olumlu davranışlarını takdir etmek, ona olan güveninizi ve onu kabul ettiğini göstermek, verimli çalışma ortamı yaratmak, kendi gücünü fark etmesini sağlamak, onun başarısını daha da arttıracaktır.
- Henüz yapılmamış bir sınavın üzerinde durmak başarıyı arttırmaktan çok kaygı yaratacaktır.
- Hataları büyütüp sorun haline getirmek yerine, hataları telafi etmek ve tekrarlanmasını engellemek için beraber neler yapabileceğini gözden geçirmek onu daha da cesaretlendirecektir.
- Yoğun stres beynin yeterli oksijen almasını önleyerek, verimli düşünme konsantrasyonunu engeller. Bu nedenle zihinsel ve bedensel gevşeme önemlidir. Çocuğunuzun uyku ve beslenme düzenine dikkat etmesi, açık hava yürüyüşleri yapması, ders dışı etkinliklerle gevşemesi yönünde teşvik etmenin onun kaygı seviyesini dengeleyeceği gibi onun ders dışı aktivitelerine de değer verdiğinizi fark etmesini sağlayacaktır.
- Sınavdan bir önceki gün normal bir gündür. Normal günlük yaşam nasılsa öyle yaşanmalıdır.
- Sınav öncesinde çocuğunuzun kaygılandırıcı, telaşlandırıcı tavır ve davranışlardan kaçınınız.
- Çocuğunuza sınavın sonucu ne olursa olsun sizinle olan diyalogunuzun değişmeyeceğini onu her zaman seveceğinizi ve değer vereceğinizi vurgulayınız.
- Çocuğunuzun sizden beklediği tek şey kendisini objektif bir şekilde değerlendirmeniz ve sonuç ne olursa olsun onun yanında olduğunuzu hissettirmenizdir.

Yoğun ve yorucu bir hazırlık döneminin sonunda, girecekleri sınavda tüm öğrencilerimize başarılar dileriz.