

## SINAVLARDA BAŞARILI OLMAK KONUSUNDA İPUÇLARI

1. **Bir bölüme başlamadan önce, o bölümü hızla gözden geçirin.** Bu işlem o bölümdeki test sorularının genel yapısını görmeye, testin yapısındaki ve soru sayısındaki değişikliklere karşı kendinizi yeniden düzenlemenizi sağlayacaktır.
2. **Hız ile isabet arasında uygun bir denge kurun.** Hiçbir sınav tekniği bir sınavdaki tempo kadar önemli değildir. Çok hızlı çalışıp hata yapmak uygun olmadığı gibi, aşırı dikkatli olup, her soru üzerinde fazla zaman harcamakta uygun değildir. Hızlı ama isabetli olmak için kişinin kendisini eğitmesi gerekmektedir.
3. **Bir soruda belli bir süre geçtiği halde çözüme ulaşamazsanız o soruyu bırakın.** Soruyu çözmek için uğraşılması, makul bir süre geçtiği halde soru çözülemiyorsa diğer sorulara geçilmesi gerekmektedir.
4. **Herhangi bir soruyu üzerinde zaman harcamak gerektiği ve karışık gözüktüğü için otomatik olarak atlamayın.** Bazı sorular şekil itibarıyla çok karmaşık, çok zor gibi görülebilir. Ancak kavramlar doğru olarak yerli yerine oturtulabilirse, sorular kolayca çözülebilir. Bu tür soruları atlayıp geçmek yerine anlamak ve kavramak için gayret gösterilmelidir.
5. **Zihnin dağılmasını önleyin. Eğer bölümler arasında kısa bir dinlenme aralığı vermenize imkan varsa zihninizi programlı bir şekilde dinlendirin ve bu süreyi aşmayın.** Dikkati kesintisiz ve yoğun olarak sürdürmek için otuz dakika oldukça uzun bir süredir. Büyük sınavların 120, 210 dakika olduğu düşünülürse, dikkatin dağılması kaçınılmazdır. Dikkatinizin dağıldığını fark ettiğinizde kaleminizi bırakın, gözlerinizi kapatın, şakaklarınızı ovarak veya sizi rahatlatacak bir dinlenme egzersizi yaparak, 15 saniye gibi bir süreyi bu amaçla kullanınız.
6. **Geçen zamanla aşırı ilgilenmeyin.** Sınav esnasında zaman sizin kontrolünüzde olmalı, kendinizi zaman açısından da denetlemelisiniz. Ancak bunu geçen zamanla ilgilenecek değil, kullanacağınız zamanı planlayarak geçirmelisiniz.

## TESTİN YAPISINDAN YARARLANIN

7. **Sorulan soruya cevap olamayacak seçenekleri eleyin.** Soruların seçenekleri arasında kesin olarak doğru cevap olmadığına inandığınız seçenekleri eleyiniz. Eğer verdiğiniz yanlış cevaplardan dolayı bir ceza puanı kesilmiyorsa, tahminde bulunup doğru olduğuna kanaat getirdiğiniz bir seçeneği işaretleyiniz. Ancak; ceza puanı kesiliyorsa, ve doğru yanlış mı olduğuna karar veremediğiniz 3 tane seçenek varsa kesinlikle o soruyu cevaplamayınız. 2 seçeneğe kadar indirebilmişseniz, doğru olduğuna inandığınız seçenektan bir tanesini işaretleyebilirsiniz. Yapılan araştırmalar, iki seçeneğe indirilmiş durumlarda akla ilk gelen tahminin genellikle doğru cevap olduğunu göstermektedir. Buradaki tahmin "tahmin" kelimesinden daha fazla anlam taşımaktadır. O yüzden ilk tahmininizi mümkün oldukça değiştirmemek gerekir.
8. **Sınavlarda üçlü bir zincir kurulabilir, ancak dörtlü bir zincirin bir yerinden kırılması gerekir.** Sınav sorularını hazırlayanlar teoride

mümkün olsa da 5 tane doğru cevabı aynı seçeneğe yerleştirmezler. İki ya da üç sorunun doğru cevabı aynı seçenekte olabilir. Eğer sizin cevapladığınız testte 4 ya da 5 tane seçenek zincir şeklinde aynı seçeneklerden oluşuyorsa orada bir yanlışlık yapmış olabileceğini düşünebilirsiniz.

9. **Testlerde yalnızca bir doğru seçenek vardır.** Bir sorunun yalnızca bir seçeneği doğru seçenektir. Birden fazla seçeneği işaretlerseniz hem o sorunuz yanlış olarak değerlendirilir hem de uygulanıyorsa cezalı puanı almış olursunuz.
10. **Cevaplarınızı, cevap kağıdına gruplar halinde cevaplayınız.** Bu uygulama hem zaman kaybını önler, hem kaydırma yapmamanızı hem de işaretleme yaparken kısa bir süre dinlenmenizi sağlar.
11. **Özel bir kodlama sistemi geliştirerek soru kitapçığı üzerinde işaretleyin.**

### ÖRNEK

*Doğru cevap* : Harfi daire içine alın

*Kesinlikle doğru olamayacak seçenek* :

Harf üzerine X işareti koyun

Atlanan soru : Sorunun sayısının yanına (?) koyun

Tekrar gözden geçirilecek soru : Sorunun sayısının daire içine alın

1.	A	<input checked="" type="radio"/>	C	D
2.	A	B	<input checked="" type="checkbox"/>	D
?3.	A	B	C	D
4.	A	B	C	D

### BAŞARI BEKLENTİLERİ

12. **Giriş sınavlarında bazı çok güç sorular vardır. Bütün soruları doğru cevaplama beklentisi içerisinde olmayın.** Sınavlar genellikle elemeye yönelik olduğundan sınav sorularının en azından bir kaçının güçlük derecesi çok yüksek olur. Bu yüzden "her soruyu çözmeliyim" gibi bir beklenti çok iddialı bir beklenti olur.

### VERİMLİ DERS ÇALIŞMA PROGRAMI

1. Mümkünse size ait bir çalışma odanız olmalı, odanın normal sıcaklıkta, iyi havalandırılmış ve sessiz olması sağlanmalıdır.
2. Yatarak, müzik dinleyerek, televizyon seyrederek ders çalışmak verimi önemli ölçüde düşürür.
3. Zamanı kontrol etmek demek hayatı kontrol etmek demektir. Başarılı olabilmek için enerjinizi günlük olayların getirdiklerinin peşinde harcayarak geçirmek değil, amaçlar doğrultusunda kullanmanız önem taşır.
4. Mutlaka kısa, orta ve uzun vadeli amaçlarınız olmalı ve bu amaçlara ulaşabilmek için etkin bir zamanlama programı yapmalısınız. Birinci derecede birden fazla amacı bir arada gerçekleştirmek mümkün değildir.

Bu sebeple seçim yapıp, gücünüzü sizin için en önemli olan ve kendinizi en güçlü hissettiğinizi amaca yönlendirin.

5. Zamanı etkin kullanmak için günlük program yapın, programınız içerisinde eğlence, dinlenme, çalışılacak dersler vb. her türlü ayrıntıya yer verin. Günlük programın sizin tarafınızdan uygulanabilir hale gelinceye kadar değişiklik yapın ve sonunda oluşturduğunuz programı ödünsüz uygulayın.

## **SINAV KAYGISI VE SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA**

Sınav kaygısının bir ölçüde olması hem mantıklı, hem de motivasyonunu artırması açısından faydalıdır. Ancak bu kaygının çok yükselmesi üzerinde önemli durulması gereken bir konudur. Ülkemizde yapılan bir araştırma öğrencilerin sınav kaygılarının, ameliyat edilmeyi bekleyen hastalardan kat be kat yüksek olduğunu ortaya koymaktadır ki; bu olay sağlıklı bir gelişim değildir. Aynı araştırmada kız öğrencilerde kaygı düzeyinin, erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu da gözlenmiştir.

Kaygıyı azaltabilmenin en önemli yöntemi, düşünsel yapınızda değişiklikler yapmak olmalıdır. Kaygıların, korkuların altında her zaman gerçekçi olmayan (irrasyonel) düşünce kalıpları vardır. Bu kalıplar değiştirilip, yerine yenisi konulabilirse, aynı olaya bakış açımızda da önemli değişiklikler gözlemlenebilir.

Çok kaygılısınız, elleriniz terliyor, kalbimiz hızla atıyor, bayılacak gibi oluyorsunuz. Şimdi şu soruları kendinize sorun:

Şu an yaşadığım bu kaygı problemimi çözmeye faydası var mı? Yoksa faydası bir tarafa zararı mı oluyor ?

Kısa ve uzun vadeli amaçlarıma bir katkısı oluyor mu ?

İç çatışma ve iç gerginliğimi azaltıyor mu?

“Mahvolurum” “Hapı yutarım” lafları çok abartılı değil mi ?

“Sınavlarda başarılı olamasanız bile, ikinci bir amacınız yok mu ?

“Sınavlar nihayetinde kişiliğiniz değerlendirmesi değil de bilginizi ölçmüyor mu ?”

Sınavları kazanamayan ya da bu tür sınavlara girmeyen diğer insanlar hep mahvolmuş, mutsuz kişiler mi?

Sınavlar için hazırlanın, hazırlanmak için emek sarf edin, bütün gücünüzü koyun. Bütün bunlara rağmen istediğinize ulaşamıyorsanız. Kendinizin mutlu olacağı başka amaçları kendinize hedef edinin. Hayatın, pek çok amaç zenginlikleriyle dolu olduğunu unutmayın