

DİKKAT

Düşünce, algılama ve kavrama gibi zihinsel yetileri başka uyarıları dışlayarak yalnızca belirli uyarılar üzerinde yoğunlaştırma gücüne dikkat denir. Dikkat olmadan öğrenme olmaz. Öğrenme, bireyin çabası sonucu gerçekleştiği için dikkati toplamadan yeni bir bilgiyi öğrenmek, bir eylemi gerçekleştirmek ya da verimli biçimde çalışmak mümkün değildir. Dikkat eksikliği kişide çalışmaya karşı bir isteksizlik, ilgisizlik ve bıkkınlık duygusunun ortaya çıkmasına da neden olur.



Dikkat Neden Önemlidir?

Beynimiz durmaksızın sayısız uyarana maruz kalırken, hangi bilginin bizim için önemli olduğunu seçmelidir. Dikkat, bir filtre gibi çalışarak bizim için en gerekli bilgiyi seçmemizi ve kaynaklarımızı ona yönlendirmemizi sağladığından öğrenmenin ön koşuludur. Dikkat dağınıklığını herkesin zaman zaman yaşaması mümkündür. Dikkati dağılan kişiler işi sonuçlandırma konusunda zorlanırlar, zihinlerini toparlayıp, konuları aktarmakta sorun yaşayabilirler.

Ders çalışırken çabuk sıkılmak, dinlerken ve okurken farkında olmadan hayal kurmak, çalışılan yerleri yeri geldiğinde hatırlayamamak, dikkatsizlik sebebiyle hata yapmak, aldığımız kişisel kararları uygulayamamak, büyük ölçüde dikkat yetersizliği ve yerince konsantrasyon olamamaktan kaynaklanır.

- ✓ Sınavda dikkat hataları yaptım.
- ✓ Bir anlık dikkatsizliğim kazaya neden oldu.
- ✓ Dersi dinlerken dikkatim dağıldı.



DİKKATİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Dikkati etkileyen faktörler iç ve dış faktörler olarak ikiye ayrılır.

1. İç Faktörler

Dikkatin belli bir yöne çevrilmesi kişinin kendi ilgi, merak ve duygularına bağlıdır. İçsel dikkat aynı zamanda içsel motivasyonun temel unsurudur. Bir öğrencinin okumak istediği programı kendi hayalleri ve umutlarını gerçekleştirmek için istemesi, ders çalışma motivasyonunu da arttıracaktır. Süreç içinde karşılaşılabileceği öğrenme zorluklarını aşmada bu öğrenci kendi kaynaklarını kullanacaktır.

2. Dış Faktörler

Dikkati etkileyen dış faktörler öğrenilen nesnenin özellikleriyle ilgilidir.

Nesnenin;

- Hareketli olması
- Renkli olması, yeni ve farklı olması
- Alışılmışın dışında kendine özgü olması

gibi özellikler dikkatin bu nesnelere üzerinde yoğunlaşmasını sağlar. Ders çalışırken önemli noktaların altını çizmemiz, renkli kağıtlara notlar almamız ya da diğer görsel unsurlarla zenginleştirmemiz dikkat ve konsantrasyonumuzu arttıracığı için öğrenmemizi kolaylaştırır, kalıcı olmasını sağlayacaktır.



Dikkat dağınıklığı problemini çözebilmek için öncesinde dikkat dağınıklığına neden olan unsurları belirlemek gerekir. Sonrasında bu konuyla ilgili çözüm yolları aramak işinizi kolaylaştıracaktır.

DİKKAT DAĞINIKLIĞI ÇÖZÜM YOLLARI

Hedef Belirleyin

İsteklerinize sadece düşünerek ulaşmanız mümkün değildir. Kendinize sık sık ancak sistemli bir çalışmayla hedefinize ulaşabileceğinizi hatırlatın.

Dikkatinizi Dağıtan Şeylerden Uzaklaşın

Ders çalışırken, dikkatinizi dağıtan şeyleri bulduğunuz yerden uzaklaştırın. Eğer teknolojik aletler derse odaklanmanızı engelliyorsa onları da kapatmalısınız. Bilgisayar oyunları güçlü bir dikkat dağıtıcıdır. Ders çalışırken bilgisayar mutlaka kapalı tutulmalıdır. “Hazır ben çalışırken oyun yüklensin” her an dikkatin dağılmasına yol açabilecek bir yaklaşımdır.



Yatmadan önce uzun süre bilgisayar başında oyun oynamak dinlendirici bir uyku uyumayı engellemektedir. Uykuda bile zihin en azından bir süre oyun ile meşgul olmaktadır. Yorgunluk da dikkat dağınıklığına neden olur. Yorgun bir vücut ve yorgun bir zihin odaklanmanızı engeller. Bu sebeple mutlaka ders çalışmadan önce bedeninizi yoracak aktivitelerden veya zihninizi dolduracak etkinliklerden kaçınınız.

Cep telefonu, sosyal medya, TV gibi dikkat dağıtıcılar da verimimizi düşürür. Ders çalışırken çalacak bir telefon ya da gelecek bir mesaj bütün dikkati alıp götürmektedir. Sosyal medyayı aktif kullanmak, zaman yönetimize engel olur. Televizyon dizileri hem zihni oyalayarak hem de birçok duygunun zihinde yaşanmasına ve canlanmasına yol açarak ders çalışmayı olumsuz yönde etkilemekte dikkatin toparlanmasına engel olmaktadır.



Dikkatinizi Toplamayı Öğrenin

Kimi insanlar bir faaliyet üzerinde saatlerce durabilir. Bu o kişide dikkat toplayabilme becerisinin olduğunu gösterir. Bunun için özel bir çaba harcamasalar da kendiliğinden bu özelliğe sahiptirler. Kimilerinde ise durum tam tersi olsa da dikkat toplama becerisini sonradan kazanmak mümkündür.



Çalışma sistemi oluşturun

Yapmak istediğiniz çalışmalarını, zihninizde netleştirmek daha hızlı eyleme geçmenize neden olacaktır. Çalışacağınız dersin; hangi gün, hangi konu, hangi yöntemle çalışılacağı belirli olmalıdır. Bu noktada kişinin dikkatini dağıtacak en büyük etken kapasitesinden fazla ve gerçekçi olmayan bir çalışma düzeni oluşturmaya çalışmasıdır. Ayrıca ders çalışma saatlerini de sizin en verimli olduğunuz saatlere denk getirmelisiniz.

Dengeli ve düzenli beslenin

Sağlıklı beslenmeye ve hafızayı güçlendirecek gıdalar almaya dikkat edilmelidir. Katkı maddeli gıdalardan uzak durarak, protein içerikli gıdalar, meyve ve sebze ağırlıklı, omega 3 yönünden zengin gıdalar gün boyunca daha dinç kalmanızı sağlayacaktır.

Egzersiz yapın

Egzersiz hem beden hem de zihin sağlığını etkilemektedir. Kişinin ruh sağlığına, stres ve kaygı yönetimine olumlu katkılar sağlar.

Uyku düzeninize önem verin

Kaliteli bir uyku, bağışıklık sisteminin desteklenmesine, konsantrasyon sürecine ve hafızayı güçlendirmeye katkı sağlar.

DİKKAT ÇALIŞMALARI

Zihinsel gelişim kas gelişimi gibi zorlamayla gerçekleşmektedir. Düşünmek, çözüm üretmeye veya anlamaya çalışmak da beyni zorlamak anlamına gelir. Dolayısıyla günlük yaşantımızda sık sık beynimizi zorlamış oluruz. Dikkat dağınıklığını dikkate dayalı zihinsel egzersizler ile aşabiliriz.



Odaklanma Sorununu Çözmeye Yardımcı Zihin Egzersizleri

Birçok uyarının zihnimizi meşgul ettiği günümüzde, odaklanma problemi daha sık ortaya çıkmaktadır. Odaklanma probleminin hafiflemesini sağlayan birçok yardımcı etken bulunmaktadır. Bunlar arasında en güçlü olanı odaklanma egzersizleridir.

Siz de bilişsel ve davranışsal teknikleri içeren ve beynin belli bölgelerini aktive eden bu egzersizleri deneyebilirsiniz. İşte zihninizi keskinleştirmeyi sağlayacak odaklanma egzersizleri.

Egzersiz 1

- ↪ 100'den geriye doğru sayın.
- ↪ Belirli süre 100'den geriye saydıktan sonra zorlanmamaya başlayınca sayıyı artırebilirsiniz.

Egzersiz 2

- ↪ Bir kitap alın.
- ↪ Herhangi bir sayfayı açarak herhangi bir paragrafın kelimelerini sayın.
- ↪ Saydığınız paragrafın kelime sayısını tekrardan teyit edin.
- ↪ Bir sonraki adımda iki paragraf eşliğinde deneyin.
- ↪ Sonraki adımda tüm sayfayı deneyin.
- ↪ Son adımda parmakla değil gözünüzle sayın.

Egzersiz 3

- ↪ Kendinize ilham veren basit bir kelime seçin.
- ↪ Aklınızda bu kelimeyi 5 dakika boyunca tekrar edin.
- ↪ Zihniniz daha kolay konsantre olmaya başladığında bu süreyi 10 dakikaya çıkarın.

Egzersiz 4

- ↪ 100'den geriye doğru 3'er atlayarak sayın.
- ↪ Bu egzersiz kolay gelmeye başladıktan sonra daha farklı sayı aralıkları deneyin.

Egzersiz 5

- ✎ Bir meyveyi elinizde tutun.
- ✎ Meyveyi her yönüyle inceleyin.
- ✎ Meyveyi incelerken sadece onu düşünün.
- ✎ Meyvenin her tarafını inceleyin ve diğer düşüncelerin aklınızda yeri olmadığını tekrar edin.
- ✎ Meyveyi beş duyu organınızla hissedin.
- ✎ Bu egzersizi sessiz bir ortamda yapmaya özen gösterin.

Egzersiz 6

- ✎ Kolunuzu karşıya tutun ve işaret parmağınızı yukarı kaldırın.
- ✎ İşaret parmağınızın omuz hizasında durmasına özen gösterin.
- ✎ İşaret parmağınızla sekiz çizim ve gözünüzle takip edin.
- ✎ Egzersiz boyunca başınızın sabit durmasına özen gösterin.

Egzersiz 7

- ✎ Elinize bir kalem alın.
- ✎ Kalemin tepe noktasına 3 dakika boyunca bakın.
- ✎ Bunu yaparken tüm gereksiz düşünceleri aklınızdan çıkarmaya ve kalemin tepesine odaklanmaya özen gösterin.

Egzersiz 8

- ✎ Kronometrenizi 2 dakikaya ayarlayın.
- ✎ 2 dakika boyunca sakın bir şekilde nefes alıp verin.
- ✎ Bu esnada havanın karnınızı şişirdiğine, burnunuzdan içeri girdiğine odaklanın.
- ✎ Her defasında nefesinizi sayın. Karnınız şiştiğinde içinizden 1, tekrar şiştiğinde 2 deyin.
- ✎ Bunu 10'a kadar devam ettirin ve 1'e tekrardan dönün.

Egzersiz 9

- ↪ Gözlerinizi kapatın.
- ↪ Bir çiçek bahçesinde yürüyüş yaptığınızı hayal edin.
- ↪ Zihninizde çimenlerin, bitkilerin ve çiçeklerin kokularını ayırt edin ve hissedin.
- ↪ Her egzersizde daha fazla kokuyu hayal edin.



RESİMDEKİ PANDAYI 10 SN İÇİNDE BULUN



HANGİSİ KIRMIZI ?



Dikkati Geliştirmek İçin Nefes Egzersizi

Bilinçli olarak nefes almak, odaklanmayı sağlayacaktır. Şimdi her yerde kolayca yapabileceğiniz egzersimize başlıyoruz, hazır mıyız?

Dik bir şekilde oturarak gözlerinizi kapatın ve burnunuzdan derin bir nefes alın. Daha sonra 10'dan geriye sayarak aldığınız nefesi yavaşça ağızınızdan verin. Tekrar derin nefes alarak bu sefer, aldığınız nefesi 15'den geriye sayarak yavaşça verin. Bu egzersizle birlikte zihniniz boşalmış olacaktır. Gözlerinizi açıp tekrar derse odaklanmaya çalışırsanız ne kadar kolay ama etkili bir yöntem olduğunu göreceksiniz.

Başına gelen olayları kontrol edemeyebilirsin ama onların etkisi altında kalmamaya karar verebilirsin. Bir değişiklik yapamıyorsan, düşünme şeklini değiştir. Yeni bir çözüm bulabilirsin.

Maya Angelo

MOTİVASYON VE DİKKAT

Bu iki kavram birbirinden ayrı düşünülemez.

Çünkü; bir işe odaklanmadan motivasyon gerçekleşmez. Dikkat; bir olaya anlık gücünü toplayabilmektir. Bu bilinçli veya bilinçsiz olabilir.

Dikkat motivasyonun ön koşuludur. Dikkatinizi arttırdığınız ölçüde motive olur, motive olduğunuz ölçüde başarılı olursunuz.

MOTİVASYON

Motivasyon, bir kişinin bir şeyi neden yaptığını açıklamak için kullanılır. Motivasyon temelde istek ve arzuları ihtiyaçları kapsayan, bizi harekete geçiren güçtür.

Belirlediğimiz bir hedefe ulaşmak motive olmamızla yakından ilgilidir. Motivasyon olmadan başarılı olmak mümkün değildir. Sınava hazırlanırken aslında başarılı olmak için ne yapmamız gerektiğini biliriz fakat bunları uygulamakta bazen isteksiz davranırız. Bu durumu motivasyonla açıklamak mümkündür. Hayatta istediğimiz şeyleri gerçekleştirmek için gerekli olan içsel ve dışsal motivasyona sahip olmamız gerekir.



İçsel Motivasyon; Herhangi bir ödül, zorlama olmaksızın bireyin içinden gelerek yaptığı davranışı ifade eder. Örneğin; Konsere gitmek için içsel olarak motive olan insanların konsere gitme sebebi müzik dinleme hissini sevmeleridir.

Dışsal Motivasyon ise; Para, takdir edilme, şöhret gibi dış ödüller tarafından yönlendirilen davranışı ifade eder. Örneğin; Üniversite sınavında yüksek bir puan alıp, istediğim üniversite ve bölüme girmem, ileride iyi maaşı olan bir işte çalışmamı ve aynı zamanda yurt dışına gitmemi sağlayacak. Görevi tamamlamak için vaat edilen veya görevin tamamlanmasının bir sonucu olarak alınan her şey dışsal motive edici faktörlerdir.



Motivasyon başarı için şarttır ancak yeterli değildir. Başarılı olmak için motivasyonu artırma yöntemlerini bilmemiz gerekir.

Motivasyon Nasıl Artırılır?



Düşlediğiniz hayatı gözünüzde canlandırın

Kısa bir gelecek yolculuğuna çıkın. Kendinizi rahat hissedebildiğiniz bir ortam seçin ve gözlerinizi kapatıp hayal kurun. Hedeflediğiniz her ne ise onu yaşayın.

Hayata dair beklentinizi yazın

Temiz bir kağıda nasıl bir yaşam içinde olmak istediğinizi, hedeflediğiniz kariyeri, neyin sizi mutlu ettiğini yazın. Motivasyonunuzun düştüğü zamanlarda bu yazdıklarınızı okumak tekrar motive olmanızı sağlayacaktır.



Bir hedef belirleyin

Yeterlilik alanınızı saptayıp mutlu olabileceğinize inandığınız hedefler koyun.

Hedefiniz sizin için;

- ↪ Ulaşılabilir,
- ↪ Zamana bağlı,
- ↪ Gerçekçi olmalıdır.

Bir hedefiniz olursa o hedefe ulaşmak için çabalar ve daha motive olabilirsiniz.

Belirlediğiniz hedeflerinizi ve ilerlemenizi gözden geçirin. Hedeflerinizde ilerlediğinizi görmek başlı başına büyük bir motivasyon kaynağı olmakla birlikte özgüveninizi de geliştirir.



Planlı olun

Plan ve program hayatınızın her alanında size yardımcı olacaktır. Sadece öğrencilik zamanlarında değil, iş yaşamınızda da planlı olmanız başarıyı artıracaktır.

Ders çalışmaya başlamak için çalışacağımız dersi sevmek gerektiğine inanınız.

Bununla ilgili olarak da isteğimizin gelmesini bekler,

"Ders çalışmam gerektiğini biliyorum ama çalışmıyorum."

"Ders çalışmak içimden gelmiyor."

"Bilmiyorum neden ama bir türlü dersin başına oturamıyorum."

vb. tarzda yakınmaları dile getirip bütün yıl boyunca içimizde ders çalışma isteğinin doğmasını bekleriz. Oysa ders çalışma davranışı **isteğimize değil, karar vermemize** bağlıdır.

İstemek başarmanın yarısıdır denir ama diğer yarıyı tamamlamak için sistemli ve planlı çalışmayı unutmamak gerekir. Plan, sadece ders çalışma sürelerini belirlemek için yapılmaz. Aynı zamanda kendinize zaman ayırmak için de plan yapılır. Hangi dersi ne zaman ve nasıl çalışmanız gerektiğini düşündükten sonra sıra plan yapmaya gelir. Plan yaparken hangi aralıklarda hangi derse çalışacağınızı, dinlenmek için ne kadar vakit ayıracağınızı, uyuma ve uyanma saatinizi belirlemelisiniz.

Yaşamı Planlamak

Yaşamınızı planlayın hayalleriniz gerçek olsun!

Josef KIRSHNER



Hedefinin ne olduğunu bilen ve yaşamını planlayan bir kişinin kendine olan güveni ve sonuca ulaşma şansı artar. Zamanı planlı bir biçimde kullanmak başarıyı amaçlayan her birey için önemlidir.

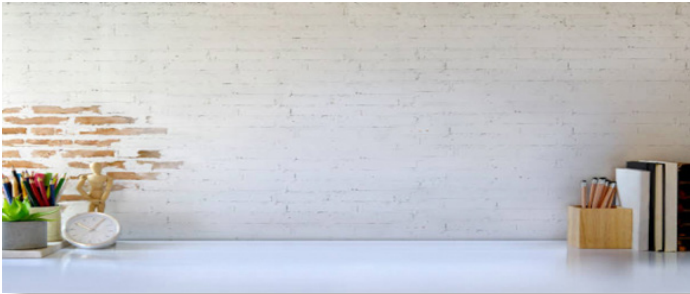
Günlük, haftalık ve aylık planlar yapın

Günlük, haftalık, aylık planlar yapmak, zamanınızı verimli değerlendirmek ve hedeflerinize ulaşabilmek için çok önemlidir.

Bir gün önceden, bir hafta önceden ve aylar öncesinden bitirmeyi hedeflediğiniz konular için planlar yapın. Konuları hangi tarihe kadar bitirmeniz gerektiğini önceden belirlemelisiniz. Son ana yığılmış olan konular sizi yalnızca strese sokar ve veriminizi düşürür.

Zamanı verimli kullanın

Her birey bedensel, zihinsel, duygusal yapıları, ilgileri ve yetenekleri bakımından farklılık gösterir. Bu nedenle plan kişiye özgü olmalıdır. Öğrenci planını oluştururken zamanın verimli değerlendirilmesi için hangi derse hangi aralıklarla çalışacağını, ders çalışma saatlerini, dinlenme, sosyal-sanat ve spor etkinliklerine ayıracağı zamanı da planın da belirtmelidir.

Uygun çalışma ortamı oluşturun

Uygun olmayan çalışma mekanı, uyku düzeni, telefon ve sosyal medyaya kadar birçok etken ders çalışırken veriminizi düşürecektir.

Derse hazırlıklı gidin

İşleyeceğiniz konuya hazırlıklı olarak gitmeniz odaklanmanızı ve konuyu anlamanızı sağlayacaktır.

Tekrar yapın

Öğrendiklerinizin kalıcı hafızaya yerleşmesi için aynı gün içinde tekrar edilmesi önemlidir. Düzenli aralıklarla çalıştığınız konuları tekrar etmeniz sınavlarda başarınızı artıracaktır.

Not tutun

Öğrendiklerinizi kalıcı hale getirmek için derslerde not almak önemlidir. Yalnızca duysal değil görsel olarak da hafızanızı desteklemiş olacaksınız.

Kendinize ödül verin

Hedefinize ulaştığınız ya da yaklaştığınız zamanlarda kendinizi şımartın. Kendinize belirlediğiniz ödüller motivasyonunuzu artırır. Örneğin, " Bu haftaki çalışma planımı eksiksiz uyguladığımda, hafta sonu arkadaşlarımla sinemaya gideceğim." gibi..

Hadi sizi neler mutlu eder, bir düşünün ve kendinize küçük hedefler koyun.

Hayal zamanı oluşturun

Hem günlük yaşam içerisinde hem de ders çalışma zamanlarında en çok yaptığımız şey hayallere dalmaktır. Zihnimize hep konuşan ikinci bir ses vardır. Bu sesler bizi "an" dan "şimdi" den kopartarak planlarımızı olumsuz etkiler. Bunu engellemek için kendimizle ilgili farkındalığımızı artırmamız gerekir. Bunun için bir hayal saati oluşturun. Ders çalışmaya başlamadan önce bir hayal saati kurun. Neyi hayal etmek istiyorsanız hayal edin. Sonra hayallerinizi bir kutuya koyun ve hedefinize odaklanın.



Başarılı insanların yaşamlarını araştırın

Başarıya ulaşmış insanlar hakkında araştırmalar yapın. Bu onları örnek almak için ilham kaynağı olabilir. Bu konuda size yardımcı olabilecek kitaplar, makaleler ve videolar bulabilirsiniz.

Pozitif insanlarla zaman geçirin

Bu kişiler sizin de pozitif olmanıza ve motivasyonunuzu artırmaya yardımcı olabilir.

Beslenmenize dikkat edin

Sağlıklı yaşamın önemli koşullarından biri dengeli ve düzenli beslenmektir.

Düzenli nefes ve fiziksel egzersizleri yapın

Hem psikolojik dayanıklılığımızı artırmak, hem de fiziksel sağlığımızı iyileştirmek için nefes ve fiziksel (yürüyüş yapma, yüzme, fitness vb.) egzersizi günlük hedeflerden biri olarak kullanın. Egzersiz yapmak daha iyi hissetmenizi sağlayarak motivasyonunuzu artıracaktır. Hatta bazı araştırmalar egzersizin birçok sorunda yardımcı etki yaratabildiğini belirtmektedir.

Yarım saatlik bir egzersiz dopamin, serotonin seviyesini artırırken sizin stresinizi daha makul seviyeye indirebilir. Egzersiz, meditasyon gibi etkinlikler kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacaktır. Zihninizin olumsuz düşüncelerden arınabilmesi, stresi daha kontrol edilebilir bir noktaya taşıyabilmesi, mutluluğa motive olabilmeyi sağlayacaktır. Mutluluğa yönelen zihin güçlü bir motivasyon sergileyecektir. İnsanlar mutluyken motivasyon seviyesi her zaman daha yüksek olur.



BAŞARI İÇİN BAZI TEKNİKLER

Bu tür teknikler hayatı kolaylaştıran, dikkati, odaklamayı ve zaman yönetimini dengeleyen tekniklerdir. Her tekniğin her kişi üzerinde etkisi tam olmayabilir. Herkesin çalışma düzeni, sürece adapte olma koşulları farklıdır. Ama içlerinden biri sizin tekniğiniz olabilir.

POMODORO TEKNİĞİ



Bu teknik zamanı verimli kullanmak için geliştirilmiş bir tekniktir. Teknikte kısa molar ve belirli süre çalışma vardır. 25 dakikalık çalışma ve 5 dakikalık mola şeklinde ilerler. Amaç, mola vererek dikkati daha zinde tutmaktır ve bu sayede odaklanma sağlanmış olur. 25 dakika boyunca sadece çalışılan konuya ilgi gösterilir. 5 dakikalık molada da ders harici bir şey önerilir. Süreleri doğru tutabilmek için yanınızda bir zamanlayıcı bulunurun. Bu tekniğe tam odaklanma için çevrenizdekiler sizi rahatsız etmemelidir.

Çalışmalarınızı haftalık, aylık olarak değerlendirmeye almak tekniğin sağlıklı ilerlemesi için önemlidir. Her bir 30 dakikalık süreç bir pomodoroya denk gelir. Toplamda 4 pomodoro yaptığınızda 30 dakikalık uzun bir mola yapabilirsiniz. Vereceğiniz minik molada ise ders harici olabilecek etkinliklere yer verin.

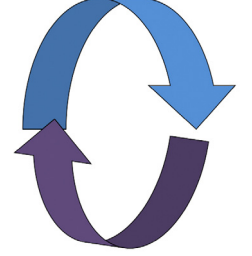
Mesela; müzik dinlemek, kitap okumak, resim yapmak, ailenizle sohbet etmek şeklinde mola sürenizi değerlendirebilirsiniz.

TURLAMA TEKNİĞİ

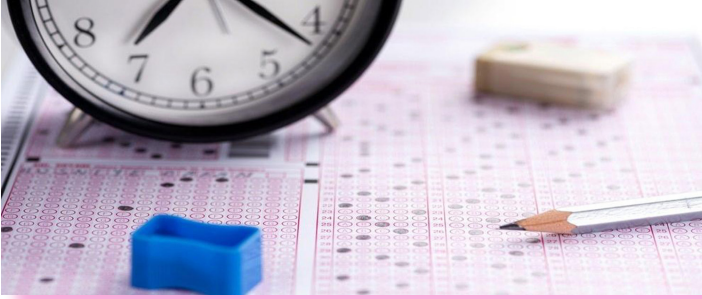
Turlama tekniği, normal ve kolay türdeki soruların çözülerek testlerin tamamlanması, zor ve çok zor soruların ikinci tura bırakılmasına dayanır. Burada dikkat edilecek nokta cevap kağıdına sırayı şaşırmadan doğru kodlama yapmaktır.

Sınava başladığınız an gözünüze kolay gelen sorulardan başlayıp zor olanları sonraya bırakın.

Kolay soruları hızlı bir şekilde çözerek sınav ilerleyecek zor sorular için zaman kalacaktır. İşte bu zor soruları kalan zaman diliminde yapmaya turlama tekniği denir.



TEST ÇÖZME TEKNİKLERİ



Her sorunun kendi içinde bir mantığı var ve bu mantık soru kökünde yer alır. Soruyu tam anlayabilmek için sorunun altını kalemle çizmek, bölümlere ayırmak bir seçenek olabilir. Soruda tam olarak istenilen şey nedir? Soruda altı çizili ifadeleri, koyu renkli ifadeleri ve olumsuz ifadeleri dikkatli okumak gerekir. Paragraf çözerken de önce soru kökünden başlayıp paragrafa geçiş yapmak önemlidir. Sorunun ne istediğini anlamadan şıkları okumaya başlamayın.

Tüm cevapları mutlaka okuyun. İlk cevabın doğru olduğuna inansanız dahi hemen işaretleme yapmayın.

Belki bu cevap bir çeldirici olabilir. Çeldiricinin farkına varmak için diğer seçeneklere göz atın. Yanlış olduğuna emin değilseniz, ilk işaretlenen şıkkı değiştirmeyin.

Her sorunun dakika bazında bir karşılığı vardır. Eğer siz bu süreyi aşıyorsanız soruyla inatlaşmaya başlamak üzeresiniz demektir. Lütfen sorularla inatlaşmayın bu hem zaman kaybı hem de moral kaybı yaratır. Son yıllarda çıkmış soruları çözmek gerçek sınavdaki soruların mantığını daha iyi anlamanızı sağlar. Kendinize uygun ideal olan bir çözüm sırası belirleyin ve gerçek sınavda bunu kullanın. En iyi olduğunuza inandığınız testten başlamak moralinizi yükseltebilir.

Soruyu çözerken eş zamanlı optik kodlamayı unutmayın. Kodlama süresince geçen süre hem dinlenme sürenizdir hem de zamanı yönetme durumudur. Sınavı bitirdiniz ve doğrular istediğiniz oranda değil ise işte o zaman konu tekrar etmenin gerekliliği göz ardı edilmemelidir.

SINAV KAYGISI

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan, huzursuzluğa ve gerilimli duruma yol açan, başarının düşmesini önemli ölçüde etkileyen yoğun kaygıya sınav kaygısı denir.



SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

Sınav Kaygısının Bedensel Belirtileri

- ✓ Nabızda, terlemede artış
- ✓ Kasılmış mide, gergin kaslar
- ✓ Kalbin hızlı hızlı atması, nefeste daralma
- ✓ Konsantrasyon bozukluğu
- ✓ Dişlerin gıcırdaması, çenenin kasılması
- ✓ Aşırı tedirginlik

Sınav Kaygısının Duyusal Etkileri

- ✓ Sinirlilik, gerginlik
- ✓ Üzüntü, düşük özsaygı
- ✓ Yorgunluk, ilgisizlik
- ✓ Utanç ve suçluluk
- ✓ Değişken ruh hali, yalnızlık



Kaygının Davranışsal Etkileri

- ✓ Uykuya dalma güçlüğü veya çok erken uyanma
- ✓ Duygusal patlamalar, gergin davranışlar
- ✓ Aşırı yeme veya iştah kaybı, titreme
- ✓ Kaçma, hiçbir şey yapmak istememe

Kaygının Zihinsel Etkileri

- ✓ Konsantrasyon bozukluğu, karar verme zorluğu
- ✓ Unutkanlığın artması, eleştiriye tahammülsüzlük
- ✓ Kendi kendini acımasızca eleştirmesi

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

1. Sınava Dair Olumsuz Düşünceler

Sınava dair olumsuz düşünceler, daha çok kişinin geçmiş öğrenme yaşantılarıyla ilgilidir.

Geçmişte yazılılar için ders çalışıldığından konular ezberlenmiş ve sınavdan sonrada unutulmuştur.

Sınava hazırlanılan yıl öğrenci ilk defa öğrenmek zorunda olduğu gerçeği ile karşı karşıya gelir. Artık kendi kendine “bu kadar konuyu nasıl öğreneceğim” sorusunu sormaya başlar. Buna bağlı olarak da sınavda iyi bir sonuç alamayacağını düşünmeye başlar.



2. Ailenin ve Çevrenin Beklentisi

Ailemiz, kapı komşumuz, hatta teyzemizin kayın validesi bile sınavımızın nasıl geçeceğini merak eder. Muhtemelen sınavdan önce de sizi arayacaklardır.

Okumuş olmak toplumda önemli bir değere sahip olduğundan kişi sınavı iyi geçmezse “değersiz” bir insan olarak kendini değerlendirebilmektedir.

3. Sınava Hazırlanan Bireyin Başkalarıyla Karşılaştırılması

Sınava hazırlanmanın en zor yanlarından biri de, başkalarıyla karşılaştırılma korkusudur. “Falanca filanca yeri kazanmış, aferin çocuğa, helal olsun” söylemleri duymaktan en çok korktuğumuz cümlelerdir.

4. Mükemmeliyetçi Olmak

Mükemmeliyetçi olmak sınav kaygısını arttıran temel durumlardan biridir.

“Mutlaka yapmalıyım, soru kaçırmamalıyım” tarzındaki düşünceler kişinin sınav kaygısını oldukça artıracaktır.

“Başlamak için mükemmel olmak zorunda değilsin; fakat mükemmel olmak için başlamak zorundasın.”

Zig Ziglar

5. Görev ve Sorumlulukları Ertelemek

Sınava hazırlanan öğrencinin birincil işi gerekli öğrenmeleri yapmaktır. Öğrenme eylemi çeşitli sebeplerden ertelenirse, işlenen konular birikmeye başlar. Bu durumda çalışsam da yetiştiremem düşüncesinin gelişmesine sebep olur ve motivasyonu düşürür. Kişi çalışmadıkça sınava dair kaygısı artacaktır.

Sınav kaygınızı dengeleyebilmek için alabileceğiniz bazı önlemler;

- ✓ Olumsuz düşüncelerinizin farkında olun. Otomatik düşünceler geldiği anda alternatif olumlu telkinleri zihninize getirebilmek ve kontrolün kendinizde olduğunu fark edebilmek önemli bir çalışmadır.
- ✓ Düzenli çalışma sistemi uygulayın,
- ✓ Gerçekçi beklentiler oluşturun,
- ✓ Kendinize güvenin, sınava hazırlanmış olduğunuzdan emin olun,
- ✓ Sınavın sonucuna değil, sınavın sürecine odaklanın,
- ✓ Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın,
- ✓ Planlı hareket edin ve etkin ders çalışın,
- ✓ Aile ve öğretmenlerinizden destek alın,
- ✓ Düzenli uykuya ve sağlıklı beslenmeye önem verin,
- ✓ Düzenli fiziksel egzersizler yapın,
- ✓ Doğru nefes alıp verme tekniklerini kullanın,
- ✓ Gevşeme tekniklerinin uygulanması gibi yöntemlerle sınav kaygısının azaltılması mümkün olmaktadır.

SINAV ESNASINDA KAYGINIZI NASIL KONTROL EDERSİNİZ?

Sınav kaygımızı dengelemek için aldığımız önlemler motivasyon ve başarı üzerinde olumlu etki yapar. Orta düzey bir kaygı sınav anında konsantrasyonunuzu da olumlu yönde etkiler. Ancak sınav anında soruyu kavrayışımıza engel olacak düzeyde kaygının kontrol edilmesi gerekir.

Örneğin;

“Hiç başarılı değilim.” yerine “Bazı derslerde başarılı değilim.”

“Asla başaramayacağım.” yerine “Çalışırsam başarabilirim.”

“Konuları okusam da anlamıyorum.” yerine “Konuların üzerinde biraz durursam anlayabilirim.” gibi ifadeler kullanılmalıdır.



- ✓ Sizi motive edecek test türüyle başlayın.
- ✓ Yanıtlamadığınız sorular üzerinde gereğinden fazla durarak zaman kaybetmeyin ve bir sonraki soruya geçin. Zamanınız kalırsa yanıtlamadığınız soruya tekrar dönersiniz.
- ✓ Sınavda gerginleştiğinizi hissettiğinizde birkaç kez derin derin nefes alın.
- ✓ Kodlamalarınızı son ana bırakmayın. Unutmayın ki optik kodlama için ek süre verilmiyor.
- ✓ Sınavdan erken çıkmayı amaçlamayın, sürenizi sonuna kadar kullanın.

Filin ipi

Adamın biri fil kampından geçerken çok acayip bir görüntüyle karşılaşır. Fillerin kafeslerde veya zincirlerle tutulmadıklarını fark eder. Kamptan kaçmalarını engelleyen tek şey bacaklarından birine bağlanmış küçük bir ip parçasıdır.

Adam fillere bakarken şaşa kalmıştı. Filler ipi koparıp kamptan kaçabilme gücüne sahip olmalarına rağmen bunu yapmıyorlardı. Hatta biraz daha dikkatli bakınca, bunu kolayca yapabilecek olsalar bile hiç denemediklerini fark etti.

Adam meraklanmıştı. Hemen yakınlardaki bir fil eğiticisine başvurdu. Fillerin neden öylece durduklarını ve kaçmaya çalışmadıklarını sordu. Adamın merakı içten içe onu kemiriyordu. Eğitmen sakin bir şekilde şöyle cevapladı.

“Çok küçükken onları bağlamak için aynı boydaki ipleri kullanıyoruz. Bu ipler o yaşlarda onları tutmaya yeterlidir. Büyüdükçe, kaçamayacaklarına inanmaya şartlanmış olurlar. Dolayısıyla iplerin hala onları tuttuğuna inanıyorlar. Bu yüzden asla serbest kalmaya çalışmıyorlar.”

Kısacası, engellerle karşılaştığında, her zaman ulaşmak istediğin şeyin mümkün olduğuna inanarak denemeye devam etmelisin. Başarılı olacağına inanmak, başarmanın en önemli adımıdır.



“Yapabileceğimiz şeyleri yapmaya başlasak kendimizi hayretler içinde bırakacak sonuçlar alırız”.

Thomas Edison