

## Üniversite adaylarına son dakika tavsiyeleri...

**Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) için geri sayım başladı. Beykoz Üniversitesi Psikolojik Danışmanı ve Rehberi Banu Femir Gürtuna, koronavirüs günlerinde sınava hazırlanan adayların motivasyon kaybı ve dikkat eksikliği yaşamalarının doğal olduğunu söylüyor. Gürtuna, üniversite adaylarına "Eğitim ihtiyaçlarınızı belirleyip kalan zamanı disiplinli bir şekilde hedef odaklı yönetmelisiniz. Önemli olan kendinizi en çok motive eden yolu seçmek ve bu doğrultuda çalışmak" tavsiyesinde bulunuyor.**

Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) haftalar kala, üniversite hayali kuran adayların heyecanı daha da arttı. Sınava girecek 2 milyona yakın aday, koronavirüsle mücadele nedeniyle sınavlara evlerinde hazırlanmak zorunda kaldı. Bu süreçte bazı öğrenciler ciddi bir motivasyon kaybı yaşarken, bazılarının ise kaygıları tavan yaptı. Beykoz Üniversitesi Psikolojik Danışmanı ve Rehberi Banu Femir Gürtuna, "Sınava hazırlık sürecinde motivasyon kaybı ve dikkat eksikliği gibi durumların yaşanması oldukça doğal. Fakat bu durumun üstesinden gelmek için önemli olan kendinizi en çok motive eden yolu seçmek ve bu doğrultuda çalışmak" diyor.

### **"Kaygının azı faydalı"**

Korona salgınının üniversite sınavına girecek adayları da büyük ölçüde etkilediğini belirten Gürtuna, sınava az bir zaman kala adaylara şu öneride bulunuyor: "Öğrencilik hayatında başarıya giden yolun olmazsa olmazlarından biri, belirli bir program dahilinde disiplinli ve verimli bir şekilde çalışmak. Bu süreçte hissettiğiniz kaygı optimal düzeyde olduğu sürece sizi başarıya iterken; hiç olmadığı ya da kontrol edilemeyecek boyutlarda olduğu zaman performansınızı olumsuz yönde etkiler. İçinde bulunduğumuz durum göz önünde bulundurulunca, kaygının artmış olması ve buna bağlı motivasyon kaybı yaşanması olağan bir durum. Önemli olan, eğitim ihtiyaçlarınızı belirleyip kalan zamanı disiplinli bir şekilde hedef odaklı yönetmek."

### **"Günlük programlar hazırlayın"**

Psikolojik Danışman ve Rehber Banu Femir Gürtuna, sınava az bir zaman kala adaylara, zaman kısıntısından dolayı, sınava günlük ya da birkaç günlük programlar hazırlayıp çalışmalarını

öneriyor. “Oluşturacağınız bu programda derslere olduğu kadar sevdiğiniz aktivitelere ve hobilere de mutlaka yer ayırmanız gerekir. Programı başarılı bir şekilde yürütmek için uyku düzeninize ve beslenmenize dikkat etmelisiniz” diyen Gürtuna, şu değerlendirmelerde bulunuyor: “Bilimsel araştırmalar, günlük hayatı sağlıklı ve dinlenmiş bir şekilde ilerletmek için genç yetişkinlerin günde ortalama 7-9 saat uyumaları gerektiğini gösteriyor. Dengeli beslenmek, bol bol su tüketmek ve fiziksel aktivitelere bulunmak; dikkat, akıl yürütme ve karar verme gibi bilişsel süreçlerin sağlıklı bir şekilde işlemesi için oldukça önemli. Sürecin son dönemlerinde yoğunlaşmanız gereken noktalardan biri de zaman yönetimidir. Aynı YKS’ye girmiş gibi bir ortam oluşturup, sınav süresinde ve disiplini (ara vermeden) test çözmek, sınav için iyi bir hazırlık olacaktır. Bu denemeler sayesinde dikkat dağıldığı zaman nasıl toparlanacağı ile ilgili de bir prova yapmış olunur. Her aday kendine en uygun yöntemi bulmalıdır.”

### **“Sınav hayat başarınızı ölçmez”**

Sınava hazırlık döneminde motivasyon kaybı ve dikkat eksikliği yaşanmasının doğal olduğunu vurgulayan Gürtuna, öğrencilere şu cümlelerle başarılar diliyor: “Sevgili adaylar; sınav, zekâ ya da hayat başarısını ölçmez, sadece bilgiyi ve performansı ölçer. Hayatta hiçbir şey sizden değerli değildir ve YKS değerinizi ölçen bir sınav değildir. YKS, hayallerinize ulaşmak için izleyeceğimiz yoldaki adımların başıdır. Sınava girecek tüm adaylara başarılar diliyorum.”

### **Üniversitesi sınavına hazırlanan adaylara öneriler**

- Sınava az bir zaman kala sınava günlük ya da birkaç günlük programlar hazırlayıp çalışabilirsiniz.
- Oluşturacağınız bu programda derslere olduğu kadar sevdiğiniz aktivitelere/hobilere de mutlaka yer ayırın.
- Programı başarılı bir şekilde yürütmek için uyku düzeninize ve beslenmenize dikkat edin.
- Sürecin son dönemlerinde yoğunlaşmanız gereken noktalardan biri de zaman yönetimidir. Aynı YKS’ye girmiş gibi bir ortam oluşturup test çözmek, sınav için iyi bir hazırlık olacak.
- Saatler boyunca hiç kalkmadan ders çalışmayın. Her 45-50 dakikada bir 10 dakikalık molalar verin. Bu molalarda dikkat etmeniz gereken nokta, mola saatlerine riayet etmek. Örneğin, 10 dakika mola vereceksek bu mola 20 dakikaya çıkmamalı. Eğer mümkünse bu molalarda temiz hava ile temas etmek faydalı olacaktır.
- Çalışmalarınızda performansınızın beklentinizin altında olduğu durumlar olabilir. Bu durum sınava hazırlık sürecinin doğal bir parçası. Bu durumu avantaja çevirin. Çözdüğünüz deneme testlerinde yanlış yaptığınız soruları ve konuları renkli kalemler ile çizip bu konulara yoğunlaşmak, kalan kısa zamanda eksiklerinizi tamamlamak için yardımcı olacaktır.
- Sınava hazırlanan adayların performansını etkileyen önemli faktörlerden bir diğeri de çalıştığı ortamdır. Masada, sırtınız dik bir şekilde ve çok fazla uyarana maruz kalmadığınız bir ortamda çalışın. Yatak üzerinde ya da koltukta yatar bir pozisyonda çalışmak vücuda uykuyu çağırıldığından dolayı bir süre sonra uykunuzu getirebilir.
- Çalışma için ayrılan yerin diğer aktivitelere kullanılmayan bir yer olmasına dikkat edin. Eğer buna imkân yoksa, çalıştığınız mekânda/masada birkaç ufak değişiklik ile farklı bir ortam yaratılabilir.