

YKS’de başarıyı artıracak son dakika taktikleri

Yüksek Öğretim Kurumları Sınavı’na (YKS) bu yıl 2.6 milyondan fazla kişi başvurdu ve bugüne kadarki en yüksek başvuru sayısına ulaşıldı. Başvuruların yaklaşık bir milyonunun ilk defa sınava girecek yeni mezun öğrencilerden oluştuğunu belirten Beykoz Üniversitesi Genel Sekreteri M. Murat Şentürk, çok yüksek olmayan kaygının adayları sınava motive edeceğini söylüyor. Velilere çocuklarının kaygısını artırmamak için pozitif olmaları tavsiyesinde bulunan Şentürk, adaylara ise, “Bu sınav ne ilk ne de son; dünyanın sonu da değil. Sınavın sonucu ne olursa olsun seni seven insanlar yine sevecekler. Bunu hiç unutma!” diyor.

2021 Yüksek Öğretim Kurumları Sınavı (YKS), bu hafta sonu (26-27 Haziran 2021) yapılacak. Sınava girenlerin sayısında bu yıl rekor kırıldı ve 2 milyon 600 bini aşan başvuru sayısı bugüne kadarki en yüksek başvuru sayısına ulaşıldı. Bu yıl sınava gireceklerin yaklaşık bir milyonu ilk defa sınava girecek yeni mezun öğrencilerden oluşuyor. Geri kalan 1.6 milyonu ise sınavda yeniden kendini denemek istiyor. Geçen yıl sınavın ve yerleştirmelerin pandemi atmosferinde yapılmasının bu yılki sınava başvuru sayısını artırdığı tahmin ediliyor. Hayatlarının en büyük sınavlarından birini verecek olan üniversite adaylarının kaygı ve stresi gün geçtikçe yükseliyor. Özellikle de ilk defa YKS sınavına girecek adayların heyecanı ve kaygısı doruk noktada...

“Dozajında kaygı faydalı”

Beykoz Üniversitesi Genel Sekreteri M. Murat Şentürk, “Sınav kaygısı birçok öğrenci için korkulan bir olgu. Ancak çok yüksek olmadıkça kaygı kötü bir şey değil. Hatta kaygısızlık daha kötü. Belirli düzeyde olan kaygı, adayın sınava odaklanmasını sağlar, hatta adayı motive eder” diyor. Aşırı kaygının sorun olduğunun altını çizen Şentürk, şöyle konuşuyor:

“Adaylar “kaygılı oldukları için” kaygılanmamalı. Sadece eğer aşırı kaygı varsa bu bir sorundur. Nedeni de genelde sınavda başarısız olmanın dünyanın sonu sanılmasıdır. Adaylar kafalarından bu kötü düşünceleri atıp, pozitif şeyler düşünerek ve doğru nefes alma egzersizleri yaparak aşırı kaygılarından kurtulabilirler. Aşırı kaygıyı biraz da çevre etkiler. Sürekli olumsuz konuşan kişilerle sınav üzerine konuşmayın; pozitif insanlarla konuşmak size iyi gelecektir.”

“Artık sürekli sınavdan bahsetmeyin”

Velilerin bu süreçte çocuklarına destek olması gerektiğini belirten Şentürk, “Çocuğunuz hazırlanabildiği kadar sınava hazırlandı. Emin olun; sınavda da elinden geleni yapacaktır. Artık sürekli sınavdan bahsetmek sadece gereksiz kaygı yükleyecektir. Yalnızca olumlu şeyler konuşun. Çocuğunuza güveninizi hissettirin, bunu yaparken de aşırıya kaçmayın” tavsiyesinde bulunuyor.

Soruları çözerken bunlara dikkat!

Sınav sırasında adayın kendini daha iyi hissetmesi ve başarısını artırması için soruları nasıl yanıtlaması gerektiğiyle ilgili Şentürk, şu taktikleri veriyor:

“Sınava, en iyi olduğun konudan başlamak sana kendini iyi hissettirecektir. Zamanı doğru kullanmak önemli bir unsur. Takılıp kaldığın bir soru olursa üzerine büyükçe bir işaret koyup daha sonra o soruya dönmek zaman kaybını engelleyecektir. Bilmediğin soruya hatta emin olmadığın soruya yanıt verme. Her yanışın doğrularından götüreceğini unutma. Paragraf sorularında önce soruyu daha sonra paragrafı okumak bu tarz soruları daha kolay çözmene yarar.”

Beykoz Üniversitesi Genel Sekreteri M. Murat Şentürk'ten üniversite adaylarına 10 maddelik sınav başarısı önerileri

- 1-) Sınava, en iyi olduğun konudan başla. Böylece kendini daha iyi hissedersin.
- 2-) Zamanı doğru kullanmaya dikkat et! Takılıp kaldığın bir soru olursa üzerine büyükçe bir işaret koy, daha sonra o soruya geri dön. Böylece zaman kaybını engelleyebilirsin.
- 3-) Bilmediğin soruya hatta emin olmadığın soruya yanıt verme. Her yanışın doğrularından götüreceğini unutma.
- 4-) Paragraf sorularında önce soruyu, daha sonra paragrafı oku. Böylece paragrafı okurken sorunun yanıtını içinde arayabilir, soruyu daha kolay çözebilirsin.
- 5-) Küçük molalar vererek rahatla. Testler arasındaki geçişler bunun için fırsat olabilir.
- 6-) Bu aralarda; oturuş şeklini düzelt, ufak esneme hareketleri yap, derin nefes alarak nefes alma düzenini güncelle. Bunlar seni rahatlatacaktır.
- 7-) Sınavda maske takacağın için nefesin önemi daha da artacaktır. Nefes alışverişini ara ara kontrol etmende yarar var.
- 8-) Düşük olasılık da olsa kaydırma riskin olduğunu unutma. Yanıt anahtarını işaretlerken kitapçıkta soru ile aynı mı, kontrol et.
- 9-) Sınav öncesinde ve sınav sırasında duyacağın kaygı dozajında olursa sınava odaklanmana katkı sağlar, seni motive eder. Yine de sen pozitif olmayan ve kaygıyı artıran insanlardan bu süreçte uzak dur!
- 10-) Bu sınav, ne ilk ne de son olacak. Dünyanın sonu da değil. Sınavın sonucu ne olursa olsun seni seven insanlar yine sevecekler. Bunu hiç unutma!