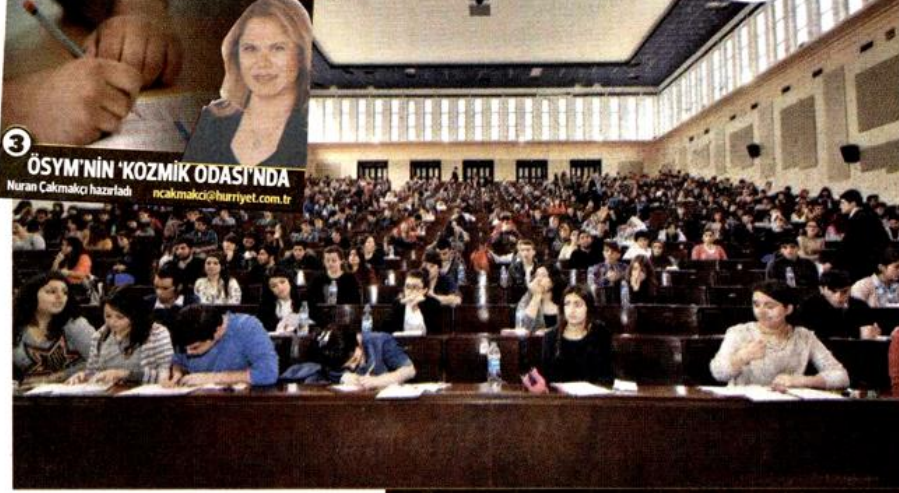


Kozmik yolculuk

YENİ YAZI DİZİSİ



Sınav kaygısı nasıl önlenir

DAVRANIŞ Bilimleri Enstitüsü'nden (DBE) Uzman Klinik Psikolog Şeyda Özdalga ve Psikolog Ferahim Yeşilyurt'tan adaylara sınav kaygısını önlemek için ipuçları:

- Beslenme, uyku gibi temel yaşam ihtiyaçlarını düzenleyin.
- Kaygı, korku, üzüntünün kontrolünü sağlayın.
- Yapılan işe odaklanın ve başarı kaynaklarınızı değerlendirin.
- Motivasyonunuzu arttırın, olumsuz faktörlere duyarsızlaşın.
- Başkasının sonuçlarıyla ilgilenmek yerine kendi sonuçlarınızı değerlendirin. Deneme sınav sonuçlarınızı bilmediklerine odaklanmak için bir fırsattır.
- Çatışma ve gerginlik yaratan ortamlar yerine, sakin, huzurlu, keyifli ortamlar yaratın.
- Olumsuz sınav senaryoları, başarısızlık hikayeleri yerine sizin başarabildiğiniz, yapabildiğiniz şeylere odaklanın.
- Zihinsel becerilerin kullanılmasında etkin rolü olan düzenli uyumak, sağlıklı ve dengeli beslenmenin bilincinde olun.

ŞINAVDAN BİR HAFTA ÖNCE BUNLARI YAPIN

CELİL Vardar (Final Dergisi Dershanesi Rehberlik Koordinatörü):

- Sınavdan bir hafta öncesinden başlayarak ama özellikle sınavdan 3 gün öncesinden, beslenmenize ve uykunuza özen gösterin. Perşembe gününden itibaren alışık olmadığınız yiyecekleri yemeyin.
- Aşırı derecede çay, kahve gibi uyarıcı maddelerden ve sakınleştirici ya da uyarıcı niteliği taşıyan ilaçları kullanmaktan kaçının.
- Stres yaratacak konuşmalardan tartışmalardan uzak durun.
- Ağır bedensel faaliyetlere girilmeyin; örneğin uzun sürecek ve çok yoracak futbol maçları yapmayın son hafta.
- Son günlerde, özellikle deneme sınavlarında eksik olduğunuz konuları iyi belirleyip o konular üzerine yoğunlaşmanız yararlı olur.
- Yeni konu öğrenmenin yanı sıra konu tekrarı ya da soru



çözümü daha ağırlıklı yapın.

- Yoğun tempoda ders çalışmak yerine tekrarlar ağırlıklı yapıp önceki yılların sınav sorularını deneme biçiminde çözün.
- Bilgi yönünden eksikliğinizin olmadığını bilmek özgüveninizi artırır.
- Televizyon, internet, müzik dinlemek, arkadaşlarla vakit geçirmek gibi etkinliklere ayrılan süre azaltılıp bu vakitler dinlenmeye ve tekrar yapmaya ayrın.
- Sınavla ilgili koşulları üretmeyin sayısal bölümden şu kadar net yapmalıyım; fen bilimleri testinden bu kadar net yapmalıyım; hata yapmamalıyım vb. gibi koşullar oluşturmayın. Çünkü oluşturulan her koşul sizin için bir tehdit haline gelebilir.
- Koşul yerine ancak strateji oluşturabilirsiniz. Nasıl davranırsam daha çok net çıkarabilirim, sorusuna cevap arayın.

Milyonlarca gencin geleceğini belirleyecek YGS soruları, ÖSYM'nin gerçek 'kozmetik sırrı'... Sınav soruları, 100 kişinin 22 gün 'hapis hayatı' yaşadığı merkezde basılıyor, polis eskortlar nezaretinde, son teknolojiyle saniye saniye takip edilen araçlarla yola çıkıyor, sınav salonuna teslim edilinceye kadar sır gibi saklanıyor...

YÜKSEKÖĞRETİME Geçiş Sınavı (YGS) öncesi, soruların basım aşamasında 100 kişi adeta hapis hayatı yaşıyor. Soruların basıldığı matbaada 22 gün dışarıyla bağlantıları kesilen uzmanlar, matbaa işçileri ancak sınav zamanı dışarı çıkabiliyorlar. Bu yılki sınav için baskı işlemlerinin 2 Mart'ta başladığını belirten ÖSYM Başkanı Prof. Ali Demir, adayların merak ettiklerini yanıtlamaya devam ediyor:

Baskı işlemi süresince kaç kişi hapis hayatı yaşıyor?
■ 100 kişi. 9'u ÖSYM'den, 91'i matbaa görevlisi. Bütün soruların bulunduğu ortam orası. Buradan herhangi bir bilginin dışarı sızmasına için her türlü önlemi aldık. Buraya her şey girebilir, ama hiçbir şey çıkamaz. Çöp dahi çıkamaz. Böyle bir ortamda iletişimi kesmek adına da 80 küsur hocamız çalışıyor her türlü tesis ve iletişim adına.

SORULAR İLK HAKKÂRİYE

Sorular ilk hangi ile gidiyor?
■ İlk olarak Hakkâri aracı çıkar; aracın şoförü, bir kurye, bir de polisle karayoluyla... Şehirlerarası nakliye bir polis eskortu alır. Aracı üzerindeki GPS ile sürekli izleriz. Herhangi bir yerde yavaşlama olmuş mu, bir yerde hızla gitmiş mi, 5 dakikadan daha fazla bir durma söz konusu olmuş mu, bütün bunları izliyoruz. Bir yerde biraz fazla durunca görüyor musunuz?
■ Harita üzerinde nerede hangi hızla gittiklerini görüyoruz. Normalden fazla değerler söz konusu ise arkadaşlarımız, hocalarımız arayıp "Neden hızlı gidiyorsunuz?", "Neden yavaş gidiyorsunuz?", "Şu kadar geciktiniz, sebebi nedir?" gibi sorular

soruyor. Konakladıkları yerdeki emniyet görevlileri, kuryeler aracın başında bekliyorlar. Gideceği ile varınca ne oluyor?

■ Sabahleyin Hakkâri'ye vardığında iki türlü saklama sistemimiz var. Araçta ve depoda saklama. Araçta saklayacak şekilde park ediliyor. Depoda saklayacak, dışındaki kapının önünde de kamera var. Yine kapının önünde iki görevlimiz ve aracın yanındaki iki görevlimiz 24 saat bekliyor. Hedef sınavdan önce sorulara erişimi engellemek. Bunu sağlamak için de tüm süreci izlememiz, belgelememiz ve gözetim altında bulundurmamız gerekir. Bunu yapmaya çalışıyoruz.

ELEKTRONİK ANAHTAR

Her ile bir anahtar da vermedi düşünyormuşsunuz.
■ Evet. Bu sene hazırды ama bir sonraki sınavda yapacağız. Elektromekanik kilitlerin özelliği de şu; bir aracı kilitlediğinizde sadece vardığı yerdeki sınav koordinatörünüzle, kuryenizin anahtarları birleştirdiğinde açabilirsiniz. Aynı şey depo kilitlerinde de söz konusu. Depoya koyduğunuz ve kapattığınızda sınavdan 2 saat önce açmanız gerekir, yoksa asla açılması mümkün değil. Yine yönetici ve kurye birlikte kullanarak kilitli olabilir. Yani her ile bir anahtar vereceksiniz
■ Evet her ile bir anahtar veriyoruz. Her sınav merkezine bir anahtar veriyoruz.
■ Ne zaman verilecek?
■ İlk olarak 6 Nisan'da yapacağımız sınavda bu uygulamaya başlayacağız.

ADAYLAR NE DİYOR?



PUAN NEREYE YETERSE ORAYA

Elif Gizem Coşkun (18, Şehremini Anadolu Lisesi mezunu): "İkinci kez giriyorum. Geçen yıl da puanım belli başlı üniversitelere yetiyordu ama istediğim yerlere giremiyordum. Düzenli çalıştım. Artık daha tecrübeliyim. Konularımı bitirdim. Hukuk ya da yabancı dilde eğitim veren bir bölümde okumak istiyorum. Hayalimde ise ODTÜ, İstanbul ya da Marmara Üniversiteleri var. Kazanamazsam üçüncü kere hazırlanmayacağım. Aldığım puan nereye yetiyorsa oraya gireceğim."



YEMEK AKLIMA GELMİYOR

Mesutcan Gök (18, Biflen Anadolu Lisesi 12. sınıf öğrencisi): "Sınav hazırlanma sadece bu yıl yaptığım bir şey değil, 4 yıllık bir süreçti. Bu nedenle birçok şeyden alkoymadım kendimi. Ama yine de kendime ayırdığım zaman azaldı. Hazırlanma aşamasında kilo verdim. Çünkü uzun süre çalışmak zorunda kalıyorum ve bazen aklıma yemek bile gelmiyor. Bu süreçten ailem de benimle birlikte etkilendi. Boğaziçi ya da Koç Üniversitesi'nde endüstri mühendisliği okumak istiyorum. Eğer istediğim yerleri kazanamazsam seneye daha iyi bir şekilde hazırlanabilirim ya da istediğim üniversitelerden puanımın yettiği başka bir bölüme gelebilirim. Bunun kararını sonuçlar açıkladık sonra vereceğim."



MİMARLIK KARTIMI BASTIRDIM

Burcu Berber (17, Süleyman Nazif Anadolu Lisesi son sınıf öğrencisi): "Öncelikle ben de bayağı heyecan ve stres yaşıyorum. Ama çok farklı bir şey yapıyorum bunu yemek için. Mimarlık istiyorum bu nedenle yaklaşık 3 hafta önce kartımı bastırdım. Hedefime yoğunlaşmak için de böyle bir şey yaptım. Ailemle herhangi bir çatışma içinde değilim, bana destek veriyorlar. Mimar Sinan Üniversitesi düşünüyorum. Kazanırsam kesinlikle ilk yıl yapamadığım her şeyi yapacağım. Kazanamazsam en kötü ihtimalle bir sonraki sene tekrar gireceğim sınava. Daha fazla feragat edeceğim bazı şeylerden, daha sıkı çalışacağım. Bu sefer şöyle bir avantajım olacak, konuları bilerek hazırlanacağım."