

# PROF.DR. MUSTAFA EROL TURAÇLI FEN LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

N  
F  
L



## HAZİRAN AYI REHBERLİK BÜLTENİ

BÜLTENİ

Bülten Tarihi: Haziran/2020

Sayı:10

## YÜKSEK ÖĞRETİM KURUMLAR SINAVI (YKS) SINAV STRESİYLE BAŞETME REHBERİ



Sevgili öğrenciler, kıymetli veliler; YKS Sınavı için önünüzde kısa bir süreç kaldı. Söz konusu bu sınav sürecini yönetmenin ve sınavda yüksek bir başarı elde etmenin yolu öncelikle doğru adımlar ile çalışmak ve sınav stresini doğru yönetmektir. Bu konuda sizlere bir araştırma yazısı kaleme aldık ve sınav stresi için kapsamlı bir rehber bülten hazırladık.

NOT: Kıymetli öğrenciler, bültenimiz sınav süreci hakkında bir çok detayı da içerdiği için oldukça kapsamlı yazılmıştır. Ancak sabırla okumanız halinde sizler için hayati önem arz eden ipuçlarını öğrenmiş olacaksınız.

## Önce Korkunuzun Kaynağını Tanıyalım : YKS - TYT Sınavı Tam Olarak Nedir?

ÖNCE KORKUNUZU TANİYİN!  
YKS SINAVI NEDİR?  
TYT VE AYT SINAVLARI NELERDİR?

REHBERLİK SERVİSİ



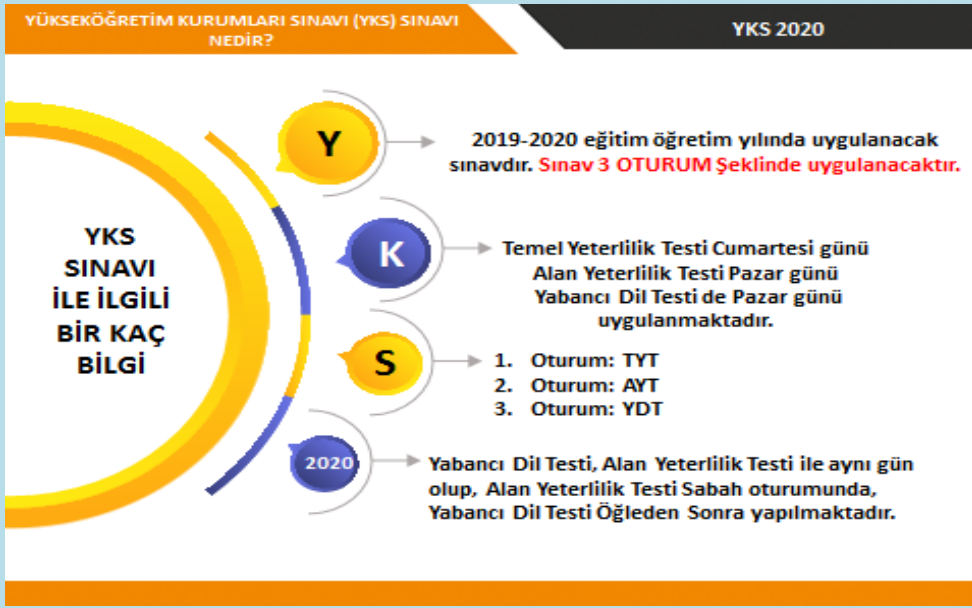
Üniversite giriş sınavında son yapılan düzenlemelerin ardından yeni sınav sisteminin adı **YKS** olarak değiştirildi.

• *Bildiğiniz gibi daha önceki yıllarda YGS ve LYS'ye giren öğrenciler geçtiğimiz yıl itibariyle ilk kez **YKS** ile bir yükseköğretim kurumuna yerleştiler.*

• *Açılımı, Yükseköğretim Kurumları Sınavı*

olan **YKS**'ye girmek için belli şartlar getirilerek köklü bir değişime gidildi diyebiliriz. Ayrıca **YKS** ile birlikte karşımıza **TYT**, **AYT** ve **YDT** de farklı kavramlar olarak çıktı.

## Şimdi yeni sınav sistemi olan **YKS** tam olarak nedir ne değildir? gelin hep beraber bir bakalım.



*Geçtiğimiz yıllarda ilk oturum olarak yapılan **YGS**'nin yerine öğrenciler artık **TYT** adı verilen Temel Yeterlilik Testine giriyorlar ve bu sınavdan 180 ve üzeri puan aldığına kanaat getiren öğrenciler **YKS**'nin ikinci oturumu olan **AYT**'ye girme hakkına sahip oluyorlar.*



*Bu yılda öğrenciler, **TYT**'de 40 adet Türkçe, 40 adet matematik, 20 adet Fen Bilimleri ve 20 adette sosyal Bilimleri testlerinden oluşan toplam 120 sorudan sorumlu olacaklar. **TYT** sınavında bölüm ayrımı yapmadan tüm soruları çözen öğrenciler fark yaratacaktır. **TYT** sınavına bu yıla özel olarak ek süre verilmiş ve sınavın süresi 165 dakikaya çıkarılmıştır. Bu süre artırımını öğrencilerimizin büyük ölçüde rahatlatacaktır.*



Öğrencilerin lisans düzeyinde bir yükseköğretim kurumuna başvuru yapabilmelerini AYT'den aldıkları puanlar belirleyecek. Ön lisans programlarına yerleşebilmek için ise TYT'den 150 ve üzeri puan almak yeterli. Yabancı Dil Testi olan YDT'ye girmek için ise öğrencilerin TYT'den 180 ve üzeri puan almaları gerekiyor. Lisans düzeyinde bir yükseköğretim programına yerleşebilmek için,

Temel Yeterlilik Testinden (TYT) alınan puanın %40'ı, Alan Yeterlilik Testi (AYT) ve Yabancı Dil Testinin (YDT)'de %60'ı alınarak öğrencinin toplam puanı hesaplanacak. Yeni sınav sisteminde yapılan en köklü değişikliklerden biri de TYT'de alınan puanın önümüzdeki yılda da geçerli olması. Yani öğrenciler herhangi bir yere tercih yapmadıkları takdirde TYT'den 200 ve üzeri aldıkları puanları gelecek yılda kullanabilecekler.

## YKS Sınavı Ne Zaman Yapılacak?

Üniversite hayali kuran milyonlarca genci ilgilendiren YKS 2020 yılı sınav takvimi pandemi sürecinin etkisinde değişiklikler göstermiş olsa da nihayetinde haziran ayının sonunda yapılması kesinleşmiştir.

- YKS'nin ilk oturumu olan **TYT'nin 27 haziran cumartesi günü sabah saat 10.15,**
- İkinci oturumu **AYT'ninde 28 haziran pazar günü sabah saat 10.15'de yapılacaktır.**
- **Yabancı Dil Testi (YDT)'nin ise yine 28 haziran pazar günü öğleden sonra saat 15.45'de yapılacaktır.**

## Öğrencileri Strese Sokan YKS Sınavı Neden Bu Kadar Önemlidir?

Milyonlarca genç gelecekle ilgili kurduğu hayallerin başında üniversite okumak gelmektedir. Üniversiteye ilk giriş kapısının anahtarı ise YKS sınavında başarılı olmaktan geçer. Gençlerin ileride yapacakları meslekleri belirledikleri ve akademik anlamda hedefledikleri kariyerlere ulaşmalarının ilk adımıdır YKS.

HAYATINIZDA EN ÖNEMLİ ŞEY NEDİR SİZCE?...

Önceliklerinizi gözden geçirdiniz mi

Rehberlik Servisi

Bu nedenle sınava hazırlanan tüm öğrenciler için çok büyük bir öneme sahiptir. Çünkü ancak bu sınavdan başarılı olurlarsa hayallerine kavuşabilmektedirler.

Bununla birlikte ailelerinde YKS'ye verdikleri önemde aşıkardır. Onlarda evlatlarının geleceğinde iyi yerlerde görmek isterler ve bunun için çocuklarına maddi ve manevi desteklerini esirgemeyerek yanlarında olurlar.

## YKS Sınavının Başka Telafisi Yok mu?

Milyonlarca öğrencinin hayatları için dönüm noktası kabul ettikleri YKS sınavı yılda bir kez uygulanan bir sınavdır. Bu sınava giremeyenler veya sınava girip başarısız olanlar, ancak bir sonraki yıl yapılacak olan YKS'ye girebilirler. Diyelim ki sınava bir şekilde giremediniz veya istediğiniz okul için yeterli puanı alamadınız. Bu dünyanın sonu değildir. Unutulmamalıdır ki hayatta her şeyin mutlaka bir telafisi olduğu gibi YKS'nin de telafisi vardır.

Burada yapılacak şey, ümitsizliğe düşmeden "vardır bir hayır" diyerek önümüzdeki yıl ki sınavlara daha donanımlı bir şekilde hazırlanmak. Eğer hedeflerinize ulaşmak istiyorsanız tekrar denemekten ve başarısızlıktan asla korkmamalısınız. Siz ne kadar istekli ve kararlı olursanız başarıya o kadar çabuk ulaşırsınız.

## Öğrencilerin Sınavda Stres Yaşamalarının Sebepleri Nelerdir?

Ülkemizde ne yazık ki birçok sınav türü sık sık değişmekte ve buda hayatlarına yön vermeyi düşünen milyonlarca öğrenciyi derinden etkilemektedir. Sınavlarla ölçülmeye çalışılan bilgi düzeyi, rekabete ve seçmeye dayalı eğitim sistemi ve sınav siteminde yapılan köklü değişiklikler, sınavların ölüm kalım savaşı gibi algılanması ve sınavlara aşırı derecede anlam yüklenmesi gibi durumlar yüksek bir kaygı ve sınav stersini de beraberinde getirmektedir.

Böyle bir durumla karşı karşıya kalan gençler ne yazık ki kendilerini yoğun baskı altında hissederler ve buda sınavdaki başarılarını olumsuz şekilde etkiler.

## Öğrencilerin sınav stersi yaşamalarının diğer sebeplerine gelirsek;

- **Aile ve Çevre Baskısı:** Aile ve çevre baskısı öğrencilerin sınavda stres yaşamalarının önemli sebepleri arasındadır. Ailenin öğrenciden yüksek beklenti içinde olarak bunu hissettirmesi ve ona sınav ile ilgili sürekli baskı yapması öğrencinin kaygı düzeyini arttırarak sınav stresi yaşamasına neden olur.
- **Sınava Farklı Anlamlar Yüklemek:** Bazı öğrenciler sınavın gelecekteki tüm hayatlarını belirleyeceğine inanır ve bunun için potansiyelinin üstünde hedefler belirler. Bu durumda belirlediği bu hedeflere ulaşmak için yeterince çalışmadığının farkına vararak sınav stersi yaşama başlar. Bu nedenle gerçekçi hedefler yürümek başarıyı daha kolay getirecektir.
- **Aşırı Mükemmeliyetçi Olma:** Her zaman en iyisini en doğrusunu yapmak istemek ve bunun için büyük çaba harcamakta kaygının artmasına neden olan etkenler arasındadır.
- **Plansız Ders Çalışma:** Başarılı olmak için ders çalışmak şarttır. Ancak ders çalışma alışkanlıklarının yanlış bir yöntemle yapılması ve plansız programsız bir şekilde yürünmesi başarısızlığa neden olur. Mola vermeden çalışmak, ders tekrarı etmemek, sürekli aynı dersler üzerinde durmak ve kendini test etmemek gibi durumlarda başarısızlığı getirir. Bu nedenle ders çalışmayı planlı hale getirerek verimli ders çalışma teknikleri ile sınava hazırlanmak gerekir.

## **Sınav Stresinin Başarıya ve Başarısızlığa Etkileri Nelerdir?**

Stres aslında doğal olarak hayatımızı sürdürmemiz gerekli olan bir duygudur. Çünkü vücudumuz, tehlike, belirsizlik ve çeşitli değişiklere karşı hormonal bir tepki verir. Bu nedenle stres sayesinde, hayatta başa çıkmamız gereken birçok şeyin üstesinden gelir ve başarıyı yakalarız. Stres kısa vadede bize güç verirken, uzun vadede ise önemseydiğimiz işleri başarabilmemiz için bizi motive eden bir duygudur.

Ancak aşırı stres kaygı düzeyimizi arttıracak için önümüze çıkan engelleri aşamaz ve mantıklı kararlar veremeyiz. Bu nedenle stresimizi kontrol altında tutmaya gayret etmeliyiz. Ancak bu şekilde doğal bir hormon olan stres sayesinde başarıya ulaşabiliriz. Sınav sürecinde de stres bizi başarıya götürebileceği gibi başarısızlığa da götürebilir. Burada önemli olan stres düzeyimizi nasıl kullandığımızdır.

Biraz sınav stresi bizi daha fazla çalışmaya ve planlı programlı olmaya iterek sınav başarılarımızı arttırabilir. Ancak yoğun bir stres yaşadığımızda ve bunu kaygıya dönüştürdüğümüz de başarılarımızda dolayısıyla düşecektir.

## **Sınav Stresinin Belirtileri Nelerdir?**

Birçoğumuz gireceğimiz sınavlarda önce ve sınav esnasında biraz gerginlik ve heyecan hissederiz. Bu beklenen bir duygudur ve kontrol altında tutabildiğimiz ölçüde zararı yoktur. Biraz kaygının olması bizi sınava motive etmek için gereklidir. Ancak sınav kaygımız aşırı ve yoğun olarak hissedilmeye başladığında bazı olumsuz belirtilere yol açarak başarısızlığa neden olabilir.

Peki sınav stresi yaşadığımızı nasıl anlayabiliriz? Stresin insan vücudunda, zihinsel, fizyolojik, davranışsal ve duygusal bazı belirtilerle kendini hissettirir. Bu belirtileri şöyle sıralamak mümkün:

### **Sınav Stresinin Fizyolojik Belirtileri:**

- Nefes alıp vermede hızlanma,
- Kaslarda gerginlik, karın ağrısı, bulanık görme
- Ağız kuruluğu, kalp çarpıntısı,
- Terleme, ateş basması, titreme ve üşüme gibi belirtiler sınav stersinin fizyolojik belirtileri arasında sayılabilir.

### **Stresin Zihinsel Belirtiler:**

- Sınav sorularını cevaplarken karasızlık ve konuları hatırlamakta güçlük çekmek.
- Soru şıkları arasında karasızlık yaşamak.
- Dikkatini toplayamamadan kaynaklı soruları okuma ve anlamada güçlük çekmek.
- Felaket senaryoları üretmek ve olumsuz düşünceler içinde olmak.
- Yapamayacağım, rezil olacağım, başaramayacağım gibi negatif düşünceler arasında sürekli gidip gelme gibi durumlar sınav stresinin zihinsel belirtileridir.

### **Stresin Duygusal Belirtiler:**

- Gerginlik, sinirlilik ve karamsarlık hali
- Yetiştirememe korkusu, zamanın kısıtlı bulma hata yapma endişesi

- *Bıkkınlık, umutsuzluk, güvensizlik ve çaresizlik duygusu*
- *Panik hali ile soruları karıştırma ve cevapları kaydırma durumu gibi tüm bu duygusal belirtiler sınav stresinden kaynaklıdır.*

### **Davranışsal Belirtiler:**

- *Kişilerle ve sorularla inatlaşma hali*
- *Aşırı öfke davranışları*
- *Ders çalışmayı bırakma ve sınav esnasında soruların tamamını çözmeden sınavı yarım bırakma*
- *Sürekli ders çalışmayı erteleme, okula veya dershaneye gitmek istememe durumlarının yaşanması.*
- *Her şeye bahane bularak sınavdaki başarısızlığını başkalarına yükleme gibi durumlar ise sınav öncesi ve sınav sonrası yaşanabilecek stres kaynaklı davranışsal belirtilerdir.*

### **YKS Sınav Stresi İle Başa Çıkmanın Yolları Nelerdir?**

*YKS sınavının geleceğiniz için büyük bir öneme sahip olduğu doğrudur. Ancak sağlığınızın her şeyden daha değerli olduğunu asla unutmamalısınız. Bu nedenle sınav kaygınızı azaltmak ve hedeflediğiniz başarıya ulaşmak sadece sizin elinizde. Sınav stresi ile başa çıkmak için vereceğimiz önerileri de dikkate alarak YKS sınavını daha kolay atlatabilirsiniz.*

### **İşte önerilerimiz:**

- *Öncelikle mutlaka haftalık ve günlük bir çalışma programı dahilinde çalışmalısınız. Programlı bir şekilde çalışmak kaygı düzeyinizi azaltacaktır.*
- *Ders çalışırken düzenli bir şekilde ara verin ancak bu molaları uzun tutmayın. Çünkü daha sonra derse motive olmak ve dikkatinizi toplamakta güçlük yaşayabilirsiniz. Bu nedenle molalarınızı da planlayabilirsiniz. Örneğin, her saat başı 10 dakika mola veya iki saatte bir yarım saat mola şeklinde olabilir.*
- *Sınavlara hazırlanırken düzenli bir uyku alışkanlığınızı olması çok önemlidir. Bunun için günde en az 7-8 saat uyumanız hem zihinsel hem de fiziksel yorgunluğunuzu azaltacaktır.*
- *Stresle başa çıkmada doğru ve dengeli beslenmenin önemi büyüktür. Protein ağırlıklı et, süt, yumurta, sebze, bol meyve, kepekli ürünler, baklagiller tüketmeye dikkat edin. Bu arada bol su içmeyi de ihmal etmeyin. Şekerli yiyecekler, kahve çay, sigara gibi maddelerden uzak durmalısınız. Çünkü bu tür maddeler kaygı düzeyinizi artırmaya neden olur.*
- *Kendinizi başkalarıyla kıyaslamaktan vazgeçin ve sadece kendinizi kendinizle karşılaştırarak neler yapabileceğiniz konusunda kararlı olun.*
- *Gereklik bildiren cümlelerden mümkün olduğunca kaçınarak “bilirimli” cümleler kurmaya gayret edin ve bunları sürekli kendinize telkin edin. Yapabilirim, çözebilirim, başarabilirim gibi.*
- *Pozitif düşüncelerinizi arttırarak her şeye olumlu yönlerden bakmaya çalışın. Böylece kaygı düzeyiniz kontrol ederek azaltabilirsiniz.*

- *En önemlisi de kendinize güvenin ve başaracağınıza inanın!*

## **YKS Sınav Stresinde Ailelere Düşen Görevler Nelerdir?**

*Sınava hazırlık dönemi birçok öğrenci için stresli ve zor bir süreçtir. Zaman zaman duygu durum bozuklukları ve kaygı düzeylerinde artış gözlenebilir. Çocuklarımızın böyle stresli bir süreci daha rahat atlatabilmeleri için aileleri olarak bizim desteğimiz onlar için çok önemlidir.*

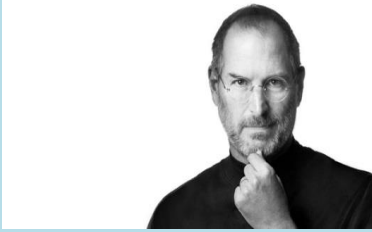
*Diyelim ki, sınava hazırlanan bir çocuğumuz var ve biz nasıl destek olacağımızı bilmiyoruz. Bu durumda ne yapmamız gerekiyor? Aslında neler yapabileceğimize dair uzmanlar birçok platformda bu konuda öğrenci ve ailelere gerekli tavsiyelerde bulunuyor. **Gelin şimdi bu tavsiyelere bir göz atalım:***

- *Öncelikle kendinizin yapamadıklarınızı ve hayallerinizi çocuğunuzun üzerinde gerçekleştirme çabası içerisinde olmamalısınız.*
- *Günümüzde birçok aile beklentilerini öyle yüksek tutuyor ki öğrencide “Eyyvah! başaramazsam mahvoldum, ailemin yüzüne bakamam” gibi kaygı dolu düşüncelerin oluşmasına neden olarak stres altına girmesini kolaylaştırıyor.*
- *Bu nedenle çocuklarımızın potansiyellerinin üzerinde yük yüklemektense onların ilgi alanlarına uygun meslek seçmeleri konusunda yardımcı olabiliriz.*
- *Çocuğumuzun geleceği ile ilgili kendi endişelerimizi çocuğumuza hissettirmemeye gayret gösterebiliriz.*
- *Bu zor dönemde onlara her zaman yanlarında olduğumuzu belirterek, destekleyici ve takdir edici tutumlar sergileyebiliriz.*
- *Zaman zaman geçmişteki başarılarından bahsedip onları motive edebiliriz. Böylece bilinçaltlarına olumlu bildirimler göndererek sınavlarının sağlıklı geçmesini sağlayabiliriz.*
- *En önemlisi de anne baba olarak çocuklarımızı asla başka öğrenciler ile kıyaslamamalıyız. Bu çocukta aşağılık kompleksine neden olarak sınav başarısını olumsuz yönde etkileyecektir.*

## **YKS Sınavını Kaybetmeniz Halinde Neyi Kaybedeceksiniz?**

- *Ülkemizde bir yükseköğretim kurumunda eğitim alabilmek için YKS’den yüksek bir puan almak gerekiyor. Dolayısıyla lise son sınıf öğrencileri ile liseden mezun olan milyonlarca öğrenciyi etkileyen en önemli süreçlerden biridir YKS.*
- *Bunun için hem aileler hem de öğrenciler büyük bir çaba içine girerek sınav hazırlıklarına başlar. Birde buna okul , kurs ve etüt merkezlerindeki öğretmenler de eklenince öğrenciler tüm yaşantılarını sınava endeksli bir şekilde düzenleme gayretine girer.*
- *Birçok aile de YKS’den başarısız olan çocuklarının geleceklere ile ilgili ümitsizliğe düşmekte ve iyi bir meslek sahibi olamayacakları için endişe duymaktadır. Ancak unutulmamalıdır ki herkesin doktor, mühendis ve öğretmen olması beklenemez. Bu birazda kişilerin ilgi alanlarına ve kapasitelerine bağlıdır. Bunun için YKS sınavını kaybetmek demek her şeyi kaybet demek değildir.*
- *Eğer öğrenci hedeflediği mesleği yapmak istiyorsa bir yıl boyunca tekrar sınava hazırlanır ve amacına ulaşabilir. Ya da belki üniversiteyi okumak istemiyordur ve başka bir iş koluna atılmak onu daha mutlu edecektir. Bunu siz bilemezsiniz. İşte size üniversite eğitimi almayan veya yarıda bırakan ancak hayallerini gerçekleştiren birkaç isim:*

1. Michael Dell herkesin bildiği üzere, Dell'in kurucusudur. Serveti ise 20 milyar dolar civarındadır. Texas Üniversitesi'ne girmiştir fakat bitirememiştir. Yurt odasında, Dell'in kuruluş temellerini atmıştır. Kişisel bilgisayarlar için paket programlar ve yükseltme programları hazırlayarak başarıyı yakalamasının ardından, 1992'de, Dell Fortune dergisinin ilk 500 zengin sıralamasında 27. sırada yer almıştır.

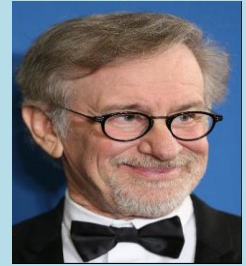


2. Apple'in kurucusu Steve Jobs'u tanımayan yoktur herhalde. 1972'de Homestead Lisesi'nden mezun olmuştur. 2011 yılında öldüğünde, Jobs'un sahibi olduğu şirketin değeri 11 milyar dolardı. Üniversite mezunu olmayan biri için, hiç de fena bir rakam sayılmaz herhalde.

3. Richard Branson'un serveti 4.9 milyar dolar civarında. Virgin Atlantic Havayolları, Virgin Plakçılık, Virgin Mobil ve tüm diğer Virgin markalarının kurucusu Branson, ortaokul mezunu. 16 yaşında liseden ayrılmış. Üstelik dahası da var; kendisi öğrenme bozukluğundan muzdaripmiş ve okuldayken dersleri de çok kötüymiş.



4. Jurassic Park, E.T gibi birçok filmin yapımcısı olan Steven Spielberg lise bittikten sonra film okuluna başvurdu ama notları düşük olduğu için kazanamadı. Daha sonra Universal Stüdyoları'ndan teklif alan Spielberg kariyerine yönetmen olarak devam ediyor. Steven Spielberg serveti 3.6 Milyar Dolar



5. Lisedeyken birçok siteyi hobi olarak hackleyen Parker işlediği suçlar yüzünden 16 yaşında FBI tarafından yakalandı ve 1 yıl boyunca kamu hizmeti verme cezasına çarptırıldı. Liseyi bitirdikten sonra üniversiteye gitmeyen Parker, Mark Zuckerberg ile tanışarak Facebook'un ilk başkanı oldu. Sean Parker'in serveti 2.5 Milyar Dolar



6. Oracle'nin eski başkanı Larry Ellison, iki lise değiştirmiş ve ikisinden de kovulmuştur. Ya serveti? Çok havalı; tam 54 milyar dolar. CIA için veri tabanları hazırladıktan sonra 1977 yılında iki ortakla Yazılım Geliştirme Laboratuvarını (SDL) kurmuştur. Bu şirket, 1982 yılında isim değiştirilerek Oracle Bilgisayar Sistemleri adını almıştır. Günümüzde, bu multi trilyoner iş adamı, Oracle'nin başkanlık koltuğundan inmiş olmasına rağmen yönetim kurulu ve teknoloji departmanı başkanlığını sürdürmektedir. Amacı hiçbir zaman zengin olmak değildi, tek isteği sevdiği iş ortamını yaratabilmektir.



## KISACASI SINAV KAYGISI.....

*Kişinin bir uyarana karşı ki bu sizin için YKS sınavı oluyor, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık halidir.*

*Kaygınızın asıl sebebi YKS sınavı değil bunu siz de biliyorsunuz, asıl neden bunun sizin için taşıdığı anlam.*

*Ve en kritik noktalardan birisi bunu korkuyla karıştırıyor olmanız, oysa fiziksel bir tehdit olmalı bunun için. YKS ile ilgili baskı altında olduğunuzu hissettiğiniz için kaygılanıyorsunuz hepsi bu.*

*Bunun zihnimizdeki yeri amigdala dediğimiz yapı olsa da buna tam vakıf olamazsınız. Ortaya çıkması olumsuz düşüncelerimiz çoğaldıkça artar. O zaman ilk önce olumlu düşüncelerimizi çoğaltacağız. Size pozitif enerji veren insanlarla zaman geçirin. Fiziksel olarak engeli olan ama hayata karşı mücadeleyi bırakmayan insanları hikayelerini okuyun, imkanınız varsa onlarla konuşun.*

*YKS sistemi uzun bir maraton. Bu uzun yolda yer yer bıkmamız, sıkılmamız ve yorulmamız gayet normal. Bu gibi durumlarda dinlenip tekrar yola çıkacaksınız. Yapabileceğinizi biliyorsunuz sadece biraz gayret. Ümitsizliğe düşmeden mücadele ederseniz başaracaksınız.*

*Genellikle öğrenciler kaygıyı, gelecek ile ilgili başarısızlık tahminiyle birlikte dile getirirler. Sınav stresi de böyle başlar. “Sınavı kazanamazsam her şey mahvolur, biterim” kaygısına düşülerek sınava girmeden stres başlar. Belki klasik olacak ama mesele iyi bir insan olmaktır. Sınav kişiliğinizi ölçemez hayatta neler yapabileceğiniz size bağlıdır sınava değil. Sizin potansiyelinize uygun olan çalışma programına uyuyorsanız neyse yeteneğiniz onu başarabilirsiniz. Onlarca senedir ÖSYM'nin sonuçları böyle olmuştur, sizin diğerlerinden hiçbir farkınız yok.*

*Şimdi size bilimsel bir sonuçtan bahsedeyim, eğer derece öğrencisi yada temeli olmayan bir öğrenciyseniz kaygı sınavınızı etkilemiyor. Sadece orta seviye de bir öğrenci iseniz kaygının fazla olması sizi etkiler.*

*Kaygıyı yapıcı düzeyde tutmak gerekir, çünkü motivasyonunuz için bu gereklidir. Size heyecan verir, telefonu, televizyonu, instagramı twitteri vs bırakır zamanı boşa geçirmemenizi sağlar.*

*Evet değerli öğrencilerim ve kıymetli velilerim, olağanüstü bir dönem yaşayan ve ileride tarih kitaplarında bahsedilecek nesiller olarak hatırlanacağımız bu günlerde geçecek ve yine daha sağlıklı , daha mutlu ve aramızdaki tüm mesafeleri kaldırarak korkusuzca sarılacağımız günler gelecek ve iyileşeceğiz.*

*Bu duygularla üniversiteden sınıf arkadaşım Prof Dr Erdal Bay'ın aşağıda alıntı yaptığım yazısını sizlerle paylaşmadan önce sınava girecek tüm öğrencilerime emeklerinin karşılıklarını alacakları ve istedikleri yüksek öğretim kurumlarına yerleşebilecekleri puanları almalarını diliyor bu zor dönemde göstermiş oldukları sabır ve azimden dolayı kutluyorum.*

## İYİLEŞECEĞİZ

Evvel zaman içinde,  
Kalbur saman içinde  
Ekmeğin bıçağı kestiğı,  
Suyun toprağı içtiğı zamanda, (Abdürrahim  
Karakoç)

\*\*\*

Süper güçlerin silahlarıyla, ekonomileriyle,  
teknolojileriyle övündüğü,  
Savaşlar yüzünden çocukların öldüğü,  
Umuda yolculukta Ayla bebeğın denizde  
boğulduğı,  
Suriyeli çocuğın ölürken sizi Allah'a şikayet  
edeceğim dediğı,  
Ölmek üzere olan çocuğın annesine cennette  
ekmek var mıdır? diye sorduğı,  
Çocuğuna okuldan istedikleri pantolonu  
alamadığı için babanın intihar ettiğı,  
Komşusu aç yatarken tok yatıldığı,  
Gösterişin, israfın olduğı,  
Hayvanların işkencelere uğradığı,  
Doğanın acımasızca katledildiğı,  
İnsanların bilimden uzaklaşarak hurafelere  
inandığı,  
Haksızlıklar karşısında durulmadığı,  
...zamanlarda

Corona Covid19 (latince Taç küresi) adlı bir  
virüs ortaya çıktı.

Kimilerine göre doğal bir afet idi.

Kimilerine göre planlı bir biyolojik savaş aracıydı.

Aşısı, tedavisi olmayan biyolojik bir afetti.

Bilimin çaresiz kaldığı bir durumdu.

İnsanoğlunun adım attığı her alanda etkili oldu.

Zengin fakir ayrımı yapmadı.

İnsanlar evden dışarı çıkamaz oldu.

Anne babalar çocuklarına sarılıp öpemez oldu.

İnsanlar eşitlendi...

\*\*\*

Camiler kapatıldı.

Allah'ın evi Kâbe boş kaldı.

Mescid-i Aksa ibadete kapatıldı.

...Ama

Endülüs yıkıldığı İspanya'da ezanlar okundu.

Amerika'da doktorlar tövbe etmeye başladı.

...Peki bu başımıza niçin geldi?

Hayatta hiçbir şey tesadüf değildi.

Her şeyin bir amacı vardı.

Hudud süresi 22. Ayetinde "Yeryüzünde ve kendi nefislerinizde uğradığınız hiçbir musibet yoktur ki, biz onu yaratmadan önce, bir kitapta (Levh-i Mahfuz'da) yazılmış olmasın. Şüphesiz bu, Allah'a göre kolaydır." denmekteydi.

Bu yaşanan şey insanlar için belki imtihan belki de bir musibetti.

Peki bu durumdan nasıl kurtuluş olacak?  
Öncelikle bilime odaklanıldığı,  
Dünyanın vicdanının değiştiği,  
Çocukların bizleri artık Allah'a şikayet  
etmediği,  
Dışarıda özgürce yürüyebilmenin bile büyük  
bir nimet olduğunun anlaşıldığı,  
İnsanlar inandıkları gibi yaşamaya başladığı,  
İnsanların bu sınav sonrası doğrularını ve  
yanlışlarını gözden geçirdiği,  
Fakirliğin edebiyatını yapmaktan vazgeçtiği,  
Herkesin işini en iyi şekilde yapmaya başladığı,  
İnsanların Kabil kıskançlığından vazgeçtiği,  
İnsanların yeri geldiğinde Susarak teslim  
olduğu, yeri geldiğinde susmadığı,  
Hz Musa'nın "Allah'ım ben ne yaptım da beni  
bu kadar seviyorsun sorusu üzerine; Ya Musa  
seni seviyorum, hadiselerle azarlıyorum sen  
yine bana sığınıyorsun" durumunda olduğu  
gibi insanlar sadece Allah'a yönelip sığındığı  
... zamanda belki

İnşiraha ereceğiz. Ferahlayacağız,  
genişleyeceğiz.

İnşirah aslında yenilenmedir.

Kişinin kendini yenilemesi de inşirahtır.

Kendimizi yenilediğimiz zaman inşiraha  
ereceğiz

Bunu yaptığımız zaman  
Şüphesiz güçle beraber bir kolaylık vardır.  
Gerçekten, güçle beraber bir kolaylık vardır.  
...ayetlerinde olduğu gibi

Belki bir anda bu bela kendiliğinden gidecek  
Belki bu virüs insanları Hakka götüren Burak  
olacaktır

Belki de hiç ummadığımız anda belki de  
ülkemizdeki bilim adamlarımız tedavisini  
bulacaktır.

\*\*\*

AMA hiçbir şey eskisi gibi olmayacaktır  
Ne diyor Şems;

"Hayat bu, bir bakarsın her şey bir anda son  
bulur. Hayat bu, son dediğin an her şey  
yeniden can bulur"

*Saygılarımla...*  
*Hakan KARADEMİR*  
*Rehberlik Öğretmeni*

*Prof. Dr. Mustafa Erol Turaçlı Fen Lisesi*  
*Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi*



*2020/ HAZİRAN*