

“OLAYLARIN BÜYÜMESİNİN SEBEBİ DEŞARJ DUYGUSU OLABİLİR”

ABD’de polis tarafından gözaltına alınırken öldürülen George Floyd’un ardından başlayan ırkçılık ve polis şiddeti karşıtı protestolar devam ederken konuyla ilgili Siyaset Bilimi Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Alihan Limoncuoğlu, “Olayların geçmesi için zaman gerekiyor çünkü olayların büyümesinin bir sebebi de pandeminin doğurduğu bezginlik ve o eve kapanmadan sonraki deşarj duygusu olabilir” dedi.

Wall Street Journal ve NBC News tarafından, ABD’de George Floyd’un ölümü, yeni tip koronavirüs (Kovid-19) salgınıyla ilgili bir anket yapıldı. Anketi siyaset Bilimi Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Alihan Limoncuoğlu, değerlendirdi. Avrupa’da da olaylar büyürken AB karşıtı partilerin güçlendiğini ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Siyaset Bilimci Dr. Öğr. Üyesi Alihan Limoncuoğlu, “Anket, yoğun medya propagandasına rağmen Donald Trump’ın desteğini koruduğunu gösteriyor. Trump’ın icraatlarına destek nisana göre yalnızca yüzde 1 geriledi. Avrupa milletleri yaşanan pandemi sürecinde AB’ye olan güvenlerini yitirdiler. Salvini, İtalya’da geniş katılımlı bir miting düzenlerken, Fransa’da düzen karşıtı sarı yelekliler tekrar sokaklara döndüler. Amerikalıların sokaklarda yaptığı gösteriler medyada büyük yer kaplamaya devam edip Batı Avrupa’ya da sıçrarken, birçok yerde anketler sokağa çıkmayanların gerçekten de Trump’ın tweetlediği gibi “sessiz çoğunluk” olmasa da hatırı sayılır bir sayıda olduğunu ortaya koyuyor” şeklinde konuştu.

“KÜRESELLEŞME SEKTEYE UĞRADI”

Yaşanan olayların küreselleşme sürecini ciddi manada sekteye uğrattığını belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Siyaset Bilimci Dr. Öğr. Üyesi Alihan Limoncuoğlu, “Ulus devletlerin ve sağ popülist siyasetin eli güçlendi. Küresel bir pandeminin ironik bir şekilde küreselleşme sürecini sekteye uğratıp ulus devletlerin elini güçlendirmesi aslen sürecin başındaki birçok tahmini boşa çıkartırken, benzer şekilde de George Floyd’un öldürülmesi ve sonrasında çıkan olaylar da sertlik yanlısı güvenlik ihtiyaçlarını önceleyen siyasi hareket ve liderlere yaramış görünüyor” dedi.

“OLAYLARIN BÜYÜMESİNİN SEBEBİ DEŞARJ DUYGUSU OLABİLİR”

Limoncuoğlu, özellikle ABD’de, iyi niyetle başlayan protestoların aşırı grupların kontrolüne girmesinden sonra halkta bir tepki doğurduğunu ifade ederek, “Olayların geçmesi için zaman gerekiyor çünkü olayların büyümesinin bir sebebi de pandeminin doğurduğu bezginlik ve o eve kapanmadan sonraki deşarj duygusu olabilir. Zaten olayların ortaya çıkması polis şiddetinden kaynaklandığı için güvenlik güçlerinin de aşırı güç kullanımıyla protestocuları bastırma konusunda tereddütleri olduğu muhakkak” diye konuştu.

PANDEMİ DÖNEMİNDE ÇİFTLERE MUTLU OLMA TAVSİYELERİ

Koronavirüs pandemisi sürecinde evlere kapanan çiftlere mutlu bir birliktelik için tavsiyelerde bulunan Uzman Psikolog Selin Kalabaş, "Çiftler evin içerisinde bu süreçte farklı odalarda vakit geçirebilirler. Çiftler yine işe gider gibi kendi odalarında vakit geçirip işlerine odaklanabilirler. Araya özlem de gireceği için ilişkilerine olumlu yönden de katkı sağlamış olur" dedi.

"EŞLER YANLIŞ DEĞERLENDİRİYOR"

Çiftlerin evin içerisinde kişisel alanlar oluşturması gerektiğini ifade eden Uzman Psikolog Selin Kalabaş, "COVID-19 salgını süresince uzun süre birlikte vakit geçirmek durumunda kalan dinleme becerisi gelişmeyen, devamlı eşinin sözünü kesen, 'sen dilini' kullanan, eleştiren, yargılayan çiftler pandemi dönemini kötü geçiriyor. Çiftler birlikte olmayı bilmiyor ya da aynı evin içerisinde kendi işlerine, kendi sevdiği aktivitelerine zaman ayırmadığında bu durum onları olumsuz yönde etkiliyor. Hatta çiftlerden biri tek başına vakit geçirdiğinde eşi bu durumu yanlış değerlendirip bunu sorun haline çeviriyor. Yani "benimle hiç ilgilenmiyor" gibi işlevsiz değerlendirmeler sonucunda eşi ile tartışıyor" dedi.

"ZİHİN OKUMAYIN"

Evin içerisinde uzun süre birlikte yaşayan çiftlerde "zihin okuma" diye adlandırılan bilişsel çarpıtmaların arttığını belirten Kalabaş, "Eşine sormadan kafasındaki soruları "bunu demek istedi biliyorum" şeklinde kendisi cevapladığı için ya da partnerine düşünceleri, duyguları, ihtiyaçları vb. hakkında sorular yöneltmeden kendi düşüncesine göre yorumladığı için bu süreçte ilişkilerdeki anlaşmazlıklar arttı" diye konuştu.

"FARKLI ODALARDA VAKİT GEÇİRİN"

Çiftlerin iletişim sorunlarını gidermek için öncelikle karşılıklı dinleme becerilerini geliştirebileceklerine değinen İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Öğr. Gör. Uzman Psikolog Selin Kalabaş, "Birbirlerini dinlerken eşlerine vereceği cevabı düşünmeden sadece karşısındaki kişinin ne anlattığına odaklanmalılar. Aynı zamanda, ben dilini kullanmayı öğrenip birbirlerini suçlamaktan kaçınmalılar. Evin içerisinde bu süreçte farklı odalarda vakit geçirebilirler. Çiftler yine işe gider gibi kendi odalarında vakit geçirip işlerine odaklanabilirler, hem araya özlem de gireceği için ilişkilerine olumlu yönden de katkı sağlamış olur" ifadelerini kullandı.

Şiddetli geçimsizlik, ayrılık, boşanma vb. gibi durumlar olmaması için önlemlerin alınması gerektiğine vurgu yapan Kalabaş, bir uzmandan psikolojik destek alınması konusunda da uyarıda bulundu.

ARKEOLOJİK KAZILARIN YÜZDE 30’U TAMAMLANDI

UNESCO Dünya Miras Listesine Efes ve bileşenleri olarak 2015 yılında kabul edilen, Ayasuluk Tepesi ve St. Jean Anıtı’nda kazı ve restorasyon çalışmaları 100 yıldır yerli ve yabancı bilim insanları tarafından sürdürülüyor. Şu ana kadar Ephesos için kazıların yaklaşık yüzde 30’unun tamamlandığını ifade eden kazı ekibi başkan yardımcısı Fırat Baranaydın, “Turizmi mevsimsellikten kurtarmak ve 12 aya yaymak için ülkemizdeki kültürel miras alanlarının önemi büyük. Hem kültür hem inanç turizminin önemli destinasyonlarından olan Ayasuluk Tepesi ve St. Jean Anıtı kazısının devam etmesi, Selçuk ilçesine turistik çekiciliği artıracaktır” dedi.

2020 yılında Cumhurbaşkanlığı kararnamesi ile Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sanat Tarihi Bölümü Öğretim Üyesi Dr. Öğr. Üyesi Sinan Mimaroglu kazı ekibi başkanlığına ve İstanbul Gelişim Üniversitesi Restorasyon ve Konservasyon Bölümü Öğretim Elemanı Arş. Gör. Fırat Baranaydın ise başkan yardımcılığına getirildi. Kazıların 1921 yılında başlatıldığını hatırlatan Fırat Baranaydın, “2018 yılından beri İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) akademisyenlerinden, mezunlarından ve öğrencilerinden de çalışmalara aktif olarak katılanlar var. 2020 yılında yeni sezonda da İGÜ’nün de etkin katılımı ile dünya tarihine, arkeoloji bilimine ve koruma onarım çalışmalarına önemli veriler vermeyi amaçlıyoruz” diye konuştu.

Baranaydın, “Hem kültür hem inanç turizminin önemli destinasyonlarından olan Ayasuluk Tepesi ve St. Jean Anıtı kazısının devam etmesi, Selçuk ilçesine turistik çekicilik artıracaktır” ifadelerini kullandı.

Ayasuluk Tepesi ve St. Jean Anıtı tarihi hakkında bilgi veren Baranaydın, “Ephesos’un, tunç çağlarında Apasa adıyla ilk yerleşim alanı olan Ayasuluk Tepesi, Bizans çağında da kentin son yerleşim alanını oluşturmuştur. Roma İmparatorluğunun Asya eyaleti başkenti olan kent, yaklaşık 1400 yıl boyunca Avrupa, Afrika ve Asya arasında ticaretin canlı tutulduğu önemli bir liman konumunu korumuştur. İncil yazarı ve İsa peygamberin havarisi olan Aziz Yuhanna’nın incili Ayasuluk Tepesinde yazdığına inanılmış ve bu alana Bizans imparatoru Justinianus tarafından Ayasoyfa ile birlikte büyük boyutlu bir haç kilisesi inşa edilmiştir. Aydınoglu Beyliği egemenliğinde Ayasuluk Tepesinin eteklerinde inşa edilen İsa Bey Camii ise Türk İslam medeniyetinin Batı Anadolu’daki en ihtişamlı yapısını oluşturmuştur” dedi.

“DÜNYADA PANDEMİ GELİR EŞİTSİZLİĞİNİ ARTIRABİLİR”

Dünya Eşitsizlik Veri Tabanına göre gelir eşitsizliği açısından en alt yüzde 50’deki gelir grubunun toplam gelirden aldıkları payın yüzde 9-10 arasında bir konumda bulunduğunu belirten Dr. Öğr. Üyesi Onur Özdemir, “Pandemi gelir eşitsizliğinde küresel boyutlu bir artışa sebep olabilir” dedi.

Koronavirüs pandemisi dünya ekonomilerini de derinden sarstı. Dünya Eşitsizlik Veri Tabanından elde edilen bilgilerin, toplam gelirden elde edilen paylarda en alt yüzde 50'lik kesim için bir düzelme yaşanmış olsa da mevcut gelir grubunun yıllar içerisindeki kayıpları temelinde bu artışın çok sınırlı olduğunu ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Dr. Öğr. Üyesi Onur Özdemir, "Bu göstergelerden yola çıkarak günümüzde yaşanan iktisadi gelişmeleri de hesaba katarsak gelecek açısından sorulacak soru, gelir eşitsizliğinin nasıl bir seyir izleyeceğidir. Ayrıca mevcut sorunun iktisadi etkenlerinin yanında sosyal, politik ve kültürel bileşenlerinin de belirleyici bir konumda bulunduğu varsayılmalıdır" dedi.

"İSTİHDAM ORANI AYNI DÜZEYDE SEYREDEMEZ"

IMF ve Dünya Bankası gibi küresel sisteme önemli veri sağlayan kurumların gelecek yıllarda ekonomik büyümenin negatife döneceği varsayımında bulunduğunu ifade eden Dr. Öğr. Üyesi Onur Özdemir, "Üretimdeki yavaşlamalara, belli sektörlerdeki firmaların iflaslarına ve şirketler arası birleşmelerin hız kazanmasına bağlı olarak pandemi sonrasında mevcut istihdam oranının aynı düzeylerde seyretmesi mümkün değil. Diğer bir ifadeyle, ekonomik daralmanın şiddeti ve uzunluğunun istihdam düzeylerinin azalmasını beraberinde getirerek birçok çalışanın işlerini kaybetmesine neden olması muhtemel görünüyor" dedi.

"DÜNYADA GELİR EŞİTSİZLİĞİNDE BÜYÜK BİR İVME ARTIŞI OLABİLİR"

İşten çıkarılan kesimlerin hangi gelir grubunda bulunduğunun önemli olduğuna dikkat çeken Özdemir, "Eğer bu kesimlerin büyük çoğunluğu zaten mevcut konumları itibarıyla en alt gelir grubuna aitlerse gelecek yıllarda gelir eşitsizliğinin büyük bir ivme ile artışına tanık olmamız kaçınılmaz görünüyor. Bu artışın ortaya çıkmasındaki nedenlerin bir diğeri ise ekonomik daralma ile bağlantılı olarak ortaya çıkması muhtemel işsizlik düzeylerindeki artıştır. Özellikle işsizliğin toplumdaki yayılımı sadece iktisadi bir konu olmayıp sosyal ve politik açılardan da önemli çıktılar üretebilecek bileşenleri içerisinde barındırmaktadır. İşsizlikteki artışa paralel olarak gelirlerini kaybeden mevcut kesimin, kaynakların bölüşümünden elde edecekleri paylarındaki daralmaları nasıl telafi edebilecekleri ve bu çerçevede üzerinde uzun vadeli düşünülmesi ve çözüm bulunması gereken toplumsal konuların başında gelecektir" ifadelerini kullandı.

Özdemir şunları söyledi:

"Pandemi sonrasındaki dönemde teknolojinin üretimde daha belirleyici olacak olması ve firmaların teknolojik gelişmelere uyum sağlamalarının hız kazanacağı bir iktisadi yapı çerçevesinde istihdam değerlendirilmeli. Özellikle teknolojik ilerlemelerin üretimde baskın bir role sahip olmasının kaçınılmaz olduğu bir döneme doğru gidilirken gelir

dağılımının bu süreçte nasıl bir yol izleyeceği dikkatle incelenmesi gereken iktisadi sorunların başında bulunmalıdır.”

“KORONAVİRÜSLE AGRESİFLEŞTİK”

Covid-19 karantinası süresince kişilerin özgürlüğünden mahrum kaldığını ve bu durumun engellenmişlik duygusuna sebep olduğunu açıklayan Klinik Psikolog Ünal Erdem Elli, “Engellenme, agresyon ile ilintilidir. İnsanlar olaylara normalde olduğundan daha agresif tepkiler verebilir” diye konuştu.

Agresif tepkilerin sınırlı olan sosyal ilişkilerde bozulmaya yol açacağını belirten Elli, “Pandemi sürecinin yarattığı söz konusu psikolojik etkenlerle baş edebilmek için en önemli unsur, kişinin hissettiği kaygı, korku, belirsizlik, öfke gibi duyguların, aşırı olmadığı, kişinin işlevselliğini ortadan kaldırmadığı müddetçe işe yarar olduğunu hatırlamaktır. Söz konusu duygular yakınlarla paylaşıldığında, sosyal destek unsurları artacağından, bunların olumsuz etkileri ile baş edebilmek daha kolay olacaktır” ifadelerini kullandı.

“STRES OLUMSUZ ETKİLER YARATIR”

Kişinin psikolojik sağlıklılığı ile bedensel sağlıklılığı arasında ilişki olduğunu hatırlatan İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Klinik Psikolog Ünal Erdem Elli, “Kişi psikolojik açıdan yoğun stres deneyimlemezse, bağışıklık sistemi de daha dirençli olur. Stres, bağışıklık sisteminin vereceği tepkiler üzerinde olumsuz etkiler yaratır. Bu sebeple psikolojik sağlığı korumaya yönelik önlemler, hastalığa karşı da daha dirençli olunmasını sağlar” dedi.

“SPOR YAPIN, İYİ BESLENİN, UYKU DÜZENİNE DİKKAT EDİN”

Bedensel sağlığı koruyor olmak için fiziksel aktivitelerde bulunulması gerektiğine vurgu yapan Elli, “Çünkü daha iyi bedensel sağlık, psikolojik iyi oluşla ilgilidir. Bu sebeple pandemi sürecinde düzenli olarak spor yapmak, iyi beslenmek, uyku düzenine dikkat etmek gibi önlemler hem bedensel sağlığı hem psikolojik sağlıklılığı korumak açısından değerlidir” şeklinde konuştu.

“İNSANLIK SALGIN İLE ÇOK İYİ BAŞ EDİYOR”

Bütün dünyada pandemiyi deneyimleyen insanların önemli bir kısmının, yaşadıkları döneme böyle bir salgının denk gelmiş olmasından dolayı kendilerini şanssız hissettiğini belirten Elli, “Geleceğe baktığımızda kendimizi iyimser hissetmek için halen iyi sebepler olduğunu unutmamakta fayda var. İnsanlık 100 yıl önceki İspanyol gribi ile kıyaslandığında bu salgın ile çok daha iyi baş ediyor. İspanyol gribi yaklaşık 15 aylık bir sürede toplam dünya nüfusunun 1/3’ünü enfekte edip, yaklaşık %3 ile %5 arasında insanın ölmesine sebep olmuştu. Bu oran Covid-19 için yaklaşık %01 enfekte ve %001

ölüm olarak seyrediyor. Tüm bunlara karşın ısrarlı ve yoğun şekilde kaygı, depresif duygudurum ya da başka psikolojik belirtiler deneyimleyen bireylerin, psikiyatrik ve psikolojik yardım almanın bu sorunlarla baş etmede etkili bir yöntem olduğunu unutmamaları ve profesyonel destek almak için uzmanlar ile iletişime geçmeleri oldukça önemlidir” dedi.

YSK'YE KALAN SÜRE NASIL DEĞERLENDİRİLMELİ?

Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) girecek üniversite adayı öğrenciler heyecan ve stres içinde gün sayıyor. Sınava az bir süre kala sınav kaygısı yaşayan öğrencilere önerilerde bulunan Rehberlik Uzmanı Elif Aluç Gülşen, kaygı ve stres yönetiminin sınavda yüzde 50 başarı sağladığını belirterek, öğrencilere bu süreçte sınav kaygısını artıracak olumsuz düşüncelerden sıyrılmalarını önerdi.

Üniversiteye girişte bu yıl üçüncü kez uygulanacak Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) için geri sayım başladı. 27 ve 28 Haziran'da yapılacak olan YKS ile birlikte adaylar, okumak istedikleri bölüme girmek için TYT, AYT ve YDT sınavlarında ter dökcekler. Sınava kısa bir süre kala adaylara son tavsiyelerde bulunan İstanbul Gelişim Üniversitesi Rehberlik Uzmanı Elif Aluç Gülşen, heyecan, stres ve kaygının normal olarak sürece dâhil olan etkenler olduğunu hatırlatarak, öğrencileri kaygı durumlarını sınav anında kontrol etmeleri noktasında uyardı.

Pandemi süreci nedeniyle sınavda yapılan değişikliklere de değinen Elif Aluç Gülşen, bu değişikliklerin öğrenciler için olumlu olduğunu belirterek, bu yıl lisans programlarına giren öğrenci sayısında 102 bin ila 195 bin arasında bir artış olabileceğini aktardı.

LİSANS PROGRAMLARINA YERLEŞECEK ÖĞRENCİ SAYISINDA ARTIŞ BEKLENİYOR

Öncelikle YKS'deki değişiklikleri anlatan Gülşen, “Öğrenciler 12. sınıf ikinci döneminden sorumlu olmayacaklar. Böylece daha az konudan sorumlu olacakları için bu zamana kadar mevcut çalışmış oldukları konulara daha iyi çalışma fırsatı bulacaklar. YKS'nin ilk oturumu olan Temel Yeterlilik Testi (TYT) için 120 soruya, 135 dakikalık bir süre veriliyordu. Bu süre 30 dakika daha arttırıldı. TYT kısmında daha çok zaman önemli olduğu için bu değişiklik olumlu yönde oldu. Soruları yetiştirme sıkıntısı çekmeyen öğrenciler, yaptıkları soruları kontrol etme şansı bulacaktır. Bu noktada öğrencilerin telaşlanacağı bir durum yok. Alan Yeterlilik Testi (AYT) kısmında ise baraj değişikliği oldu. Daha önce 180 olarak belirlenmiş olan AYT barajı 170'e çekildi. Bu durum her ne kadar birtakım öğrencilerin tepkisine neden olsa da 400 ve üstü puan alan öğrencileri etkileyecek bir durum söz konusu değil. Bu değişiklikle birlikte lisans programlarına yerleşecek olan öğrencilerin sayısında 102 bin ila 195 bin arasında bir artış olabilir” dedi.

“KAYGI VE STRES YÖNETİMİ SINAVDA YÜZDE 50 BAŞARI SAĞLAR”

Sınav dönemine denk gelen koronavirüs pandemisinin öğrencide zaten var olan sınav kaygısı ve stresini daha da arttırmasına izin verilmemesi gerektiği konusunda aday öğrencileri uyararak Gülşen, “bu süreçte panik ve korkuya neden olacak senaryolar üretmemek gerekiyor. Birçok öğrenci daha sınavı görmeden yapamayacaklarını düşünerek, bir sonraki yıl sınava hazırlanmayı düşünüyor. Bu süreçte üzerinde durulması gereken asıl nokta pozitif olmaktır. Öncelikle sınava ilişkin önyargılar geliştirmemek lazım. Öğrencilere tavsiyem; çalışmalarına odaklansınlar. Zaten salgın sürecini yaşamıyor olsaydık da öğrenciler sınav yaklaştığı için bir heyecan içerisinde olacaktı. Çünkü hayatlarını belirleyen bir sınava girecekler. Bu süreçte heyecan, stres ve kaygı normal olarak sürece dâhil olan etkenlerdir. Sınava girecek öğrenciler bu sürece ne kadar uyum sağlarsa, stresi de o miktarda azaltacaklardır. Nitekim sınav başarısının yüzde 50’si bilgiye diğer yarısı da sınavı kontrol etmeye yani uygulanacak stratejiye bağlı. Bu nedenle öğrenciler kaygı durumlarını sınav anında kontrol edebilirlerse başarılı olacaklardır” diye konuştu.

YEME VE UYKU DÜZENİ SINAVA GÖRE AYARLANMALI

Yeme ve uyku düzeninin sınav başarısı için oldukça önemli olduğunu belirten Gülşen, “Yeme alışkanlıkları ve uyku düzeni sınav hazırlık sürecine dâhildir. Bu süreçte öğrencilerin sınav saatine göre alışkanlıklar geliştirmeleri gerekiyor. Öğrencinin sınav günü uyanacağı saati belirleyip, artık o rutini oluşturması lazım. Bu durum biyolojik saatin ayarlanması açısından önemli. En az 7-8 saat uyumalıdır. Psikolojik ve fiziksel olarak hassas bir dönemden geçtiğimiz için bu süreç yeme alışkanlıklarına da etki edebiliyor. Mümkün olabildiği kadar güvenli yiyecekler yenilmeli. Günlük yaşamlarında ne tüketiliyorsa, sınav gününe yaklaşıkça yine o rutine uysunlar. Sınava gidecekmiş gibi uyanıp, kahvaltılarını ederek, bu süreci deneme çözerek değerlendirsinler” şeklinde konuştu.

“HER ÖĞRENCİNİN BİRİCİK VE KENDİNE ÖZGÜ TEKNİĞİ OLMALI”

Daha önceden uygulanmamış hiçbir stratejinin sınav anında kullanılmaması gerektiğinin altını çizen Gülşen, “Başarının yüzde 50’sini sağlayacak olan sınav kaygısını iyi yönetmek ve uygulanacak stratejidir. Öğrenci deneme sınavlarında her gün Türkçe’den başlıyorsa sınav anında Matematik’ten başlamamalı. Bazı öğrenciler için en çok sevdiği dersten başlamak iyi bir strateji olurken, bazıları için ise soru kitapçığının başından başlamak iyi olacaktır. Her öğrencinin biricik ve kendine özgü bir tekniğinin olması gerekiyor. Bunun da kendini tanımakla ilgisi var. Öğrencilerin bu zamana kadar uyguladıkları tekniği sınav anında da uygulamasını öneriyorum” dedi.

SINAVA KALAN SÜRE NASIL DEĞERLENDİRİLMELİ?

Sınava kalan sürenin verimli geçirilmesi için özellikle deneme testi çözümüne ağırlık verilmesi gerektiğini belirten Gülşen, “Öğrencinin çok büyük bir eksiği yoksa konu çalışmayı tekrar niteliğinde yapabilir. Bu tekrar bir göz gezdirme şeklinde olabilir. Kalan süreyi daha çok deneme çözerek geçirsinler. Denemelerini yaparken sabah TYT, akşamüstü ise AYT çözerek günlerini değerlendirebilirler. Yanlışları çıkabilir, bu çok normal. Denemelerdeki yanlışlarından eksiklerini görebilir ve eksiklerine yönelebilirler. Farklı soru tarzlarını denesinler. Bunun dışında hayallerini şekillendirsinler. Gitmek istedikleri üniversiteyi ve bölümü belirlesinler. Böylece sınava daha çok odaklanırlar. Bol bol sınav provası yapsınlar. Sınavda güvenli mesafe korunacaksa eğer öğrenciler maskelerini çıkarabilecekler ancak sınavda maske takma ihtimaline karşı denemelerini çözerken maske taksınlar. Bu koşulda deneme sınavları yapmalarında fayda var. Bunun yanı sıra sınavın ilk anında nefes egzersizi yapıp, bildikleri sorulardan başlamak öğrenciyi motive edecektir” önerilerinde bulundu.