

# YKS ÖNCESİ ÖĞRENCİLER DE ÜNİVERSİTELER DE TEDİRGİN

**YKS yaklaşıyor. Bu yıl üç buçuk milyona yakın öğrenci sınava girecek. Bu sınava öğrenciler kadar paralı eğitim veren vakıf üniversiteleri de hazırlanıyor. Ancak gözüküyor ki üniversiteler de öğrenciler de tedirgin bir YYS dönemi geçirecek.**

2022 yılında barajın kalkması ile YYS'ye giren herkesin üniversiteli olma hayalinde bir adım daha yaklaştığını gördük. Öğrenciler sınavdan 1 puan olsa dahi üniversiteli olma hakkına sahipken kısmen temkinli davrandı ve gerek ekonomik gerekse akademik nedenlerle tüm bölümleri doldurmadı. Dışarda kalmamak adına bir üniversiteye giren öğrencilerin ciddi bir bölümü ise pişman oldu. Bu pişmanlık bu sene daha da artabilir. Bunun nedeni vakıf üniversitelerinin akademik anlamda yetersizliği ve akademik yeterliliği ile fiyat politikalarındaki dengesizlik.

## VAKIF ÜNİVERSİTELERİNİN YÜZDE 70'Sİ TABELA ÜNİVERSİTESİ OLDU

YÖK başkanı üniversitelerin öğrenim fiyatlarına enflasyon üzerinde zam yapmaması konusunda uyan da bulundu. Ancak üniversitelerin büyük bir bölümü zararda. Kazandıkları ile harcamaları arasındaki fark bu yıl daha da büyüdü. Bu ekonomik sıkıntılar nedeniyle vakıf üniversitelerinin yüzde



Prof. Dr. Michael KUYUCU

70'si birer tabela üniversitesine dönüştü. Akademik yatırım yapamadılar, uygulama merkezli kuramadılar, sektörel iş birlikleri yapamadılar, kaliteli ve deneyimli akademisyenleri transfer etmek yerine ellerindeki iyi akademisyenleri bile koruyamadı. Kaliteli akademisyenlerin bir bölümü ya yurt dışına kaçtı ya da üniversitelerden

uzaklaştı. Bazı üniversiteler olayı o kadar abarttı ki daha düşük maaş vermek için kadrolarını profesörler yerine yeni mezun daha az tecrübeli doktor öğretim görevlileri ile doldurdu. Bu ve benzeri sıkıntılar tabela üniversitelerinde çok tedirgin ediyor. YYS sınavından sonra üniversitelerle ilgili her pazar bu sayfamda bolca bilgiler vererek en azından gençlerin tabiri yerindeyse Hanyayı Konya'yı anlamalarına yardımcı olacağız.

## AİLELERE YYS ÖNERİLERİ

Altınbaş Üniversitesi Öğretim Üyesi Psikolog Dr. Esra Gül Koçyığıt, ailelerin bu süreçteki yanlışlarına da dikkat çekti ve "En büyük hata, çocuğu motive etmek için tüm ev yaşamını ve sosyal yaşamı çocuğun ders çalışma sistemine göre ayarlamalarıdır. Zira bu, sınavı hem ailenin hem de çocuğun hayatının merkezine koymak demek olur ki, bu da sınav kaygısını tetikleyen bir etken. Oysa çocuğun içsel motivasyonun

## Öğrencilerde yüksek puan stresi var

**TEDİRGİN** olan bir diğer kesim ise YYS sınavına girecek olan öğrenciler. Baraj bu sene de yok ama gerek deprem gerek ekonomik kriz onların huzursuz bir yıl yaşamasına neden oldu. Yaklaşık 1 milyon kontenjan var ama bunların en az üçte biri akademik anlamda yetersiz üniversitelerin kontenjanları. Buna bir de paralı eğitim veren üniversiteler eklenince gençler bu YYS'de önce bir devlet üniversitesine girmek istiyor, o olmazsa kaliteli akademik geçmiş ve kadrosu olan vakıf üniversitelerine burslu olarak girmek istiyor. Tabela üniversitelerine para ödemek istemiyorlar. Bu konuda da çok haklılar. İşte bu kaygı YYS'ye bu sene daha farklı bir hava kattı ve sınavdan yüksek puan alma savaşı ön plana geldi. Baraj kalktı ama iyi bir üniversiteye girmek için önemli olan yüksek puan almak. Bu durum öğrenciler üzerinde ciddi bir stres yaratıyor. Bu stresin üstesinden gelmek için uzmanlar çeşitli önerilerde bulunuyor. Bunlardan Altınbaş Üniversitesi Öğretim Üyesi Psikolog Dr. Esra Gül Koçyığıt'ın ve Psikolog Dr. Gizem Sürenkök'ün önerileri ilginçti ve bu önerileri YYS'ye hazırlanan gençlerle paylaşmak istedim.



Psikolog Dr. Esra Gül Koçyığıt

arttırılarak, sınava ailesi için değil, kendi geleceği için çaba harcadığına inanması gerekir." diyerek ailelere seslendi.

Esra Gül Koçyığıt Koçyığıt "Bazı çocuklarda "Başarıya inanıyorum", "Sana güveniyorum" gibi ifadeler kaygıyı artırabilir. Bunlar yerine çocuğa "Başarmak için birçok kere denemen gerekebilir fakat denemek sana çok şey kazandıracak" denilebilir. Kaygı seviyesi çok yüksek olan bazı çocuklar konuşmamayı ve aileden uzaklaşmayı seçebiliyor. Bu süreçle dikkatle izlenmeli. Bu konuda çocuk konuşmaya zorlanmamalı. Aileler, sınav sürecinden sonra çocuğun normale döneceğini bilmeli. Çocuğu takdir etmek önemlidir ve gereklidir. Ancak bu takdir kontrollü ve gerçekçi yapılmalı. Hiç takdir etmemek kadar abartılı, gerçekçi yansıtmayacak şekilde takdir etmek de zarar verecektir" diyerek bu sınavın bir ölüm kalım meselesi haline gelmesini sağlayacak söylemlerden kaçınmasını öneriyor.

Koçyığıt, "Çocuğun gerçekçi, ulaşılabilir ve kendine uygun hedefler belirlemesi noktasında aile desteği çok önemlidir. Bu hedefler belirlenirken olumlu cümlelerle çocuk desteklenmeli ve "-meli, -malı" gibi zorunluluk içeren ifadelerden kaçınmalı. Bu çocuğa yardımcı olmanın önemli yollarından biridir." dedi. Esra Gül Koçyığıt'e göre, sınava girmeden önce olası bir başarısızlık durumunda çocuğun, anne babanın kendilerine karşı olan sevgi ve güvenlerinde herhangi bir azalma olmayacağından emin olması önemli. Sınavın sonucu istenildiği gibi olmasa bile hayatta pek çok başka fırsatların da olacağı, her şeyin bu sınavdan ibaret olmadığı anlatılmalı." diyor.

## YKS öncesi ne yapmalı?

**PSIKOLOG** Dr. Gizem Sürenkök ise gençlerin ve ailelerin YYS sürecini sağlıklı bir şekilde geçirmelerine destek olmak amacıyla sınavı stresine karşı önerilerde bulundu. İşte Sürenkök'ün YYS öncesi sınava girecek öğrencilere önerileri:

● Öğrencilerin sınavdan önceki gece ellerinden geldiği kadar iyi bir uyku uyumaları çok önemli. Buna ek olarak sınava yaklaştığımız şu günlerde öğrenciler, ders çalışmak adına kendi öz bakımlarından (buna yeme, içme, uyku, dinlenme molası gibi şeyleri dahil edebiliriz) asla vazgeçmemeliler. Bunlardan vazgeçmek sınavda daha başarılı olmayı sağlamaz, tersine onları daha çok strese sokacak ve mental yüklerini arttıracaktır.

● Öğrencilere sınava girmeden önce zihinlerini rahatlatmak için nefes egzersizleri yapabileceklerini hatırlatabiliriz. En basit haliyle kendilerine iyi gelen, sakin ve mümkünse enstrümantal bir müzik açıp hızlı akan düşüncelerini biraz yavaşlatabilir, birkaç derin nefes alıp vererek iyi düşün-

celerle sınava girebilirler.

● Sınav esnasında paniklererse ve kaygı yoğunlaşırsa o noktada durup devam etmek yerine, bir-iki dakikalık bir sakinleşme molası verip, derin nefes alıp vererek biraz su içip, tekrar sınava dönmelerinin onlara iyi geleceğini söyleyebiliriz. Bu molayı vermezlerse panik hallerinde artış gözlemleyebilirler, bu da onların performanslarını olumsuz etkileyebilir.

● Sınav sabahında onları destekleyen, eleştirmeyen, yargılamayan, onlara iyi gelen yetişkinlerle sınav yerine gitmelerini ve sınava girmeden önce, yine kendine iyi geliyorsa bu kişilere sarılarak fiziksel temas kurduktan sonra sınava girmelerini tavsiye edebiliriz.

● Sınava bu kadar az kalmışken ebeveynlerin de bu sınavın ne kadar önemli ve belirleyici olduğu yönündeki konuşmalardan kaçınmalarını hatırlatmak isterim.

Sınav yerine giderken elimizden geldiğince sakin, destekleyici ve pozitif kalmalı; ancak çocuklarımız isterlerse onlarla birlikte sınav alanına gitmeliyiz.



Psikolog Dr. Gizem Sürenkök