

YKS’de başarı için kritik 10 madde!

Yükseköğretim Kurumları Sınavı’na (YKS) günler kala, pandemi şartlarında sınavlara hazırlanan adayların stres ve kaygısı arttı. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Banu Femir Gürtuna, “Adaylar şunu bilmeli ki sınav; zekâ ya da hayat başarısını ölçmez, sadece bilgiyi ve performansı ölçer. Hayatta hiçbir şey sizden değerli değildir ve YKS değerinizi ölçen bir sınav değildir. Bunu bilerek stres ve kaygılarınızı yönetmelisiniz. Kalan sürede önemli olan kendinizi en çok motive eden yolu seçmek ve bu doğrultuda çalışmak” diyor.

Üniversite eğitimi için en önemli geçit olan Yükseköğretim Kurumları Sınavı’na (YKS) girmek adaylar üzerinde her zaman önemli bir stres ve baskı yaratır. Son iki yıldır pandemi şartları altında evlerinde sınavlara hazırlanmak zorunda kalan adayların, stres ve kaygıları normal şartlara göre ikiye katlandı. Üniversite sınavına haftalar kala adayların heyecanıla birlikte stres ve kaygıları da tavan yaptı. 26-27 Haziran 2021 tarihlerinde üniversiteye girmek için YKS’de ter dökülecek olan milyonlarca adayın kalan sayılı günleri en iyi şekilde değerlendirmesi, moral ve motivasyonunu yüksek tutması mümkün.

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Banu Femir Gürtuna, “İçinde bulunduğumuz durumda, üniversite adaylarının kaygılarının artmış olması ve buna bağlı motivasyon kaybı yaşamaları olağan bir durum. Önemli olan adayların eğitim ihtiyaçlarını belirleyip, kalan zamanı disiplinli bir şekilde hedef odaklı yönetmesi” diyor.

“Ciddiyetle deneme sınavı uygulayın”

Sınava az bir zaman kala adaylara, günlük ya da birkaç günlük programlar hazırlayıp, çalışmalarını sürdürmelerini tavsiye eden Gürtuna, şöyle konuşuyor: “Sürecin son dönemlerinde adaylar, zaman yönetimine yoğunlaşmalı. Aynen YKS’ye giriyormuş gibi bir ortam oluşturup, sınav süresinde ve disiplininde (ara vermeden) test çözmek, sınav için iyi bir hazırlık olacaktır. Bu denemeler sayesinde dikkat dağıldığı zaman nasıl toparlanacağı ile ilgili de bir prova yapılabilir. Her aday kendine en uygun yöntemi bulmalıdır.”

“Beden sağlığınıza da dikkat edin”

Banu Femir Gürtuna, motivasyon kaybı ve dikkat eksikliği yaşayan adayların kendilerini en çok motive edecek yolu yine kendilerinin bulabileceğini kaydediyor. Gürtuna, řu değerlendirmelerde bulunuyor:

“Kalan sürede oluşturacağınız programda, derslere olduğu kadar sevdiğiniz aktivitelere ve hobilere de mutlaka yer ayırmanız gerekir. Programı başarılı bir şekilde yürütmek için uyku düzeninize ve beslenmenize dikkat etmelisiniz. Bilimsel araştırmalar, günlük hayatı sağlıklı ve dinlenmiş bir şekilde ilerletmek için geçen yetişkinlerin günde ortalama 7-9 saat uyumaları gerektiğini gösteriyor. Dengeli beslenmek, bol su tüketmek ve fiziksel aktivitelere bulunmak; dikkat, akıl yürütme ve karar verme gibi bilişsel süreçlerin sağlıklı bir şekilde işlemesi için oldukça önemli.

Temelde adaylar şunu bilmeli ki sınav; zekâ ya da hayat başarısını ölçmez, sadece bilgiyi ve performansı ölçer. Hayatta hiçbir şey sizden değerli değildir ve YKS değerinizi ölçen bir sınav değerli. YKS, hayallerinize ulaşmak için izleyeceğiniz yoldaki adımların başıdır. Bunu bilerek kaygılarınızı yönetmelisiniz.”

Üniversite adaylarına 10 hayati tavsiye

- **KAYGINIZI KONTROL EDİN:** Pandemi ortamında yaşadığınız kaygı ve motivasyon kaybının normal olduğunu bilin. Optimal düzeyde kaygı sizi başarıya iterken, kontrol edilemeyecek düzeyde kaygı performansınızı olumsuz etkiler.
- **DEğerLİ OLDUğUNUZU UNUTMAYIN:** Hiçbir sınav; zeka ve hayat başarısını ölçmez, sadece bilgi ve performansı ölçer. Hayatta hiçbir şeyin sizden daha değerli olmadığını unutmayın.
- **GÜNLÜK PROGRAM YAPIN:** Sınava az bir zaman kala günlük ya da birkaç günlük programlar hazırlayıp çalışın.
- **HOBİLERİNİZE ZAMAN AYIRIN:** Motivasyon kaybınızı gidermek için oluşturacağınız programda dersler kadar sevdiğiniz aktivite ve hobilere de yer ayırın.
- **BEDEN SAğLIğINIZA DİKKAT EDİN:** Ruh sağlığınıza olduğu kadar beden sağlığınıza da dikkat edin. Yeterli uyku, dengeli beslenme, bol su tüketimi, fiziksel aktivite; dikkat, akıl yürütme ve karar verme gibi bilişsel süreçlerin sağlıklı bir şekilde işlemesi için önemlidir.
- **ZAMAN YÖNETİMİNE YOğUNLAşIN:** Sınava günler kala; zaman yönetimine yoğunlaşın. Aynen YKS’ye giriyormuş gibi ara vermeden ve kurallara dikkat ederek test zn. Dikkatiniz dağıldığında nasıl toparlayabileceğinizi prova edin.
- **EKSİKLERİNİZİ TESPİT EDİN:** alışmalarınızda performansınız beklentinizin altındaysa kaygılanmayın. Bu durumu avantaja çevirin. zdğnz deneme testlerinde yanlış yaptığınız soruları ve konuları renkli kalemler ile çizip bu konulara yoğunlaşın.
- **SİZE ÖZEL ALIşMA ALANI OLUşTURUN:** alışma için ayrılan yerin diğer aktivitelere kullanılmayan bir yer olmasına dikkat edin. Eğer buna imkân yoksa, çalıştığınız mekânda/masada birkaç ufak değerliklik ile farklı bir ortam yaratılabilirsiniz.
- **ÇALIşMA ŐEKLİNİZİ GÖZDEN GEÇİRİN:** alıştığınız ortamın performansınızı etkilediğini unutmayın. Masada, sırtınız dik bir şekilde ve çok fazla uyarana maruz kalmadığınız bir ortamda çalışın. Yatak üzerinde ya da koltukta yatar bir pozisyonda çalışmak uykunuzu getirebilir.

- **KÜÇÜK MOLALAR VERİN:** Saatler boyunca hiç kalkmadan ders çalışmak doğru değil. Her 45-50 dakikada 10 dakikalık molalar verin. Mola saatlerinize riayet edin. Eğer mümkünse bu molalarda temiz hava ile temas edin.