

# YKS SINAV SİSTEMİ

---

SINAV ADI	ZAMANI	DERSLER VE SORU SAYILARI	KİMLER KATILMALI	EK BİLGİLER
Temel Yetenek Testi (TYT)	27 Haziran 2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Türkçe - 40soru</li> <li>➤ Sosyal Bilimler(Tarih, Coğrafya, Felsefe, Mantık, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi) - 20 Soru</li> <li>➤ Temel Matematik - 40 soru</li> <li>➤ Fen Bilimleri(Fizik, Kimya, Biyoloji) – 20 Soru</li> </ul>	Tüm adaylar	Sorular, ortak müfredata dayalı olacak
2.Oturum Testleri	28 Haziran 2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Türk Dili ve Edebiyatı + Coğrafya 1-40 soru</li> <li>➤ Matematik-40 soru</li> <li>➤ Sosyal Bilimler(Tarih, Coğrafya, Felsefe, Mantık, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi)-40 soru</li> <li>➤ Fen Bilimleri(Fizik, Kimya, Biyoloji)-40 soru</li> </ul>	Yabancı dil puan türünden tercih yapacak adaylar hariç, 4 yıllık lisans programında öğrenim görmek isteyen tüm adaylar	Tek oturumda yapılacak, isteyen aday sadece kendi alanına ait testleri çözebilecek, isteyen aday diğer puan türlerine ait testleri de çözebilecek
Yabancı Dil Sınavı	28 Haziran 2020	Yabancı Dil(80 Soru)	Yabancı dil puan türüyle 4 yıllık lisans programlarında öğrenim görmek isteyen adaylar	

# Yükseköğretim Kurumları Sınav Sistemi ile İlgili Sıkça Sorulan Sorular

- 1. Yeni sistem ile önceki sistem arasındaki farklılıklar nelerdir?  
A) Sınavın uygulandığı bakımdan

Sınavın Uygulanması	Önceki Sistem	Yeni Sistem
Aylar	Mayıs-Haziran	Haziran
Hafta sonu	3	1
Gün	5	2
Oturum	6	3
Puan Türü	18	5
Baraj Puan	150-180	150-180

# Yükseköğretim Kurumları Sınav Sistemi ile İlgili Sıkça Sorulan Sorular

B) Sınavın içeriği ve soru sayısı bakımından

	<u>Birinci Oturum</u>	<u>İkinci Oturum (Alan)</u>
<u>Önceki Sistem</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Türkçe</li><li>-Temel Matematik</li><li>-Fen Bilimleri</li><li>-Sosyal Bilimler</li></ul> (Toplam Soru Sayısı: 160)	<ul style="list-style-type: none"><li>-Türk Dili ve Edebiyatı-Sosyal Bilimler-1</li><li>-Matematik</li><li>-Fen Bilimleri (Fizik, Kimya, Biyoloji)</li><li>-Sosyal Bilimler-2</li></ul> (Tarih-2, Coğrafya-2, Felsefe Grubu, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi) (Toplam Soru Sayısı: 340)
	Yabancı Dil Oturumu (Toplam Soru Sayısı: 80)	Yabancı Dil Oturumu (Toplam Soru Sayısı: 80)
	<u>Birinci Oturum (TYT)</u>	<u>İkinci Oturum (Alan)</u>
<u>Yeni Sistem</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Türkçe</li><li>-Sosyal Bilimler</li><li>-Temel Matematik</li><li>-Fen Bilimleri</li></ul> (Toplam Soru Sayısı: 120) *Bütün adayların TYT'ye girmesi zorunludur.	<ul style="list-style-type: none"><li>-Türk Dili ve Edebiyatı- Sosyal Bilimler-1 (Tarih-1, Coğrafya-1)</li><li>-Matematik</li><li>-Sosyal Bilimler-2</li></ul> (Tarih-2, Coğrafya-2, Felsefe Grubu, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi ) -Fen Bilimleri (Fizik, Kimya, Biyoloji) (Toplam Soru Sayısı: 160)
	Yabancı Dil Oturumu (Toplam Soru Sayısı: 80)	Yabancı Dil Oturumu (Toplam Soru Sayısı: 80)

# Yükseköğretim Kurumları Sınav Sistemi ile İlgili Sıkça Sorulan Sorular

- **2. Temel Yeterlilik ne demektir?**
- Temel Yeterlilik, adayların sözel ve sayısal alanlarda sahip olmaları beklenen bilgi, beceri ve yetkinlikleri kapsar.

# Yükseköğretim Kurumları Sınav Sistemi ile İlgili Sıkça Sorulan Sorular

- **3. Temel Yeterlilik Testi (TYT) hangi alanlardan soruları içerecektir?**
- TYT' de Türkçe, Temel Matematik, Sosyal Bilimler, Fen Bilimleri alanları ile ilgili sorular yer almaktadır.
- **Türkçe Testinde;** Türkçeyi doğru kullanma, okuduğunu anlama ve yorumlama, kelime hazinesi, temel cümle bilgisi ve imla kurallarını kullanma becerileri ölçülecektir.
- **Temel Matematik Testinde;** Temel Matematik kavramlarını kullanma ve bu kavramları kullanarak işlem yapma, temel matematiksel ilişkilerden yararlanarak soyut işlemler yapma, temel matematik prensiplerini ve işlemlerini gündelik hayatta uygulama becerileri ölçülecektir.
- **Sosyal Bilimler Testinde;** Tarih(5 soru),Coğrafya(5 soru),Felsefe(5 soru),Din Kültürü (5 soru) toplam 20 soru
- **Fen Bilimleri Testinde;** Fizik(7 soru),Kimya(7 soru),Biyoloji(6 soru) olmak üzere toplam 20 soru sorulacaktır.

# Yükseköğretim Kurumları Sınav Sistemi ile İlgili Sıkça Sorulan Sorular

- 4. TYT'nin YGS den farkı nedir?
- TYT ile YGS arasındaki en önemli farklılık, TYT'nin yeterliliğe dayalı bir değerlendirmeyi esas almasıdır.
- TYT, farklı lise türlerinde öğrenim gören ve farklı düzeydeki bütün adaylara uygulanacağından ve adayların bilgidan daha çok temel yeterlilikler bakımından değerlendirilmesi yönüyle daha kapsayıcı olup bütün adaylar için fırsat eşitliği sunmaktadır.
- Dolayısıyla bu sistem, YGS den bütünüyle farklı ve yeni bir sistemdir. Bunun örnekleri dünyada farklı ülke ve seçkin yükseköğretim sistemlerinde de mevcuttur.

# Yükseköğretim Kurumları Sınav Sistemi ile İlgili Sıkça Sorulan Sorular

5. TYT ile YGS puan türleri karşılaştırıldığında nasıl bir farklılık görülmektedir?
  - YGS de 6 puan türü vardı (YGS-1, YGS-2, YGS-3, YGS-4, YGS-5, YGS-6). 3
  - TYT de ise her adayın sadece bir puanı hesaplanacaktır. Bu puan, Temel Yeterlilik Testi Puanıdır (TYT-Puanı)
6. TYT sorularının içeriği ve dayandığı müfredatta değişiklik var mıdır?
  - Hayır. Adayların tabii olacağı müfredat, MEB'in ortak müfredatından seçilecektir.



# Yükseköğretim Kurumları Sınav Sistemi ile İlgili Sıkça Sorulan Sorular

## 7. Sistemin en özgün tarafı olan TYT'nin adaylarımız açısından avantajları nelerdir?

- Yeni sistemin geçtiğimiz yıllarda uygulanan bütün sınav sistemlerinden ayrılan en önemli özellikleri;
- Temel Yeterlilik Testinde (TYT) tek tip Puan (TYT-Puanı) olması,
- Adayların bu tek TYT-Puanı ile herhangi bir MYO programını tercih edebilmesine imkan tanınması,
- Meslek lisesi mezunlarını yükseköğretime geçişe teşvik ediyor olması,
- Adayları okul dışı öğrenme kaynaklarına yönlentmemesi.

# Yükseköğretim Kurumları Sınav Sistemi ile İlgili Sıkça Sorulan Sorular

8. Meslek Yüksekokullarında bir program tercih edebilmek için gerekli şart ve gerekli baraj puanı nedir?

- Adayların TYT puanının 150 ve üzeri olması gerekir.

# Yükseköğretim Kurumları Sınav Sistemi ile İlgili Sıkça Sorulan Sorular

9. Lisans programlarını tercih edebilmek için gerekli baraj puanı nedir?
- TYT den en az 150 puan almak koşuluyla, adayın TYT puanı ile sınavın ikinci oturumundaki testlerden alacağı puanla birlikte hesaplanacak olan Sözel, Sayısal, Eşit Ağırlık ve Dil puanının en az birinin 180 puan olması gerekmektedir.
  - Adaylar, 180 ve üzerinde puan aldıklarında, ilgili puan türünde öğrenci kabul eden lisans programlarından tercih yapabilecektir.

# Yükseköğretim Kurumları Sınav Sistemi ile İlgili Sıkça Sorulan Sorular

10. Lisans programlarını tercih edebilmek için gerekli baraj puanı nasıl hesaplanır?

- **Sözel Puan:** [Temel Yeterlilik Testi %40] + [(Türk Dili ve Edebiyatı – Sosyal Bilimler-1 Testi (%50) + Sosyal Bilimler-2 Testi (%50)) %60]
- **Sayısal Puan:** [Temel Yeterlilik Testi %40] + [(Matematik Testi (%50) + Fen Bilimleri Testi (%50)) %60]
- **Eşit Ağırlık Puanı:** [Temel Yeterlilik Testi %40] + [(Türk Dili ve Edebiyatı - Sosyal Bilimler-1 Testi (%50) + Matematik Testi (%50)) %60]
- **Dil Puanı:** [Temel Yeterlilik Testi %40] + [Yabancı Dil Testi %60]

# Yükseköğretim Kurumları Sınav Sistemi ile İlgili Sıkça Sorulan Sorular

**11. Sınavın ikinci oturumundan sonra elde edilecek puan türleri ile geçen senelerde uygulanan sınavlardaki puan türleri arasındaki ilişki nedir?**

- Geçen sene adaylar YGS sonrası lisans programlarına yerleşmek için ikinci aşamada Dil sınavı dışında LYS-1, LYS-2, LYS-3 ve LYS-4 olmak üzere 4 ayrı oturumda 4 sınava girmekteydi ve bu sınavlar sonrasında da 9 puan türü hesaplanmaktaydı. Bu sene ise adaylar öğleden sonra Türk Dili ve Edebiyatı-Sosyal Bilimler-1, Matematik, Sosyal Bilimler-2 ve Fen Bilimleri testlerinden oluşan tek bir sınava girecekler ve sadece 3 puan türü hesaplanacaktır.
- Geçen sene Türkçe-Sosyal (TS) olarak adlandırılan puan türüne, Sözel; Matematik-Fen (MF) olarak adlandırılan puan türüne, Sayısal; Türkçe-Matematik (TM) olarak adlandırılan puan türüne, Eşit Ağırlık puan türü karşılık gelmektedir.

# Yükseköğretim Kurumları Sınav Sistemi ile İlgili Sıkça Sorulan Sorular

12. Adaylar ikinci oturumdaki testlerden hangilerini cevaplandırabilir?

	TESTLER			
	Türk Dili ve Edebiyatı Bilimleri-1	Sosyal Bilimler-2	Matematik	Fen Bilimleri
Aday, yerleşmeyi hedeflediği programın puan türünü dikkate alarak;				
Sözel Puan için	✓	✓		
Sayısal Puan için			✓	✓
Eşit Ağırlık Puanı için	✓		✓	
Sözel + Eşit Ağırlık Puanı	✓	✓	✓	
Sayısal + Eşit Ağırlık Puanı için	✓		✓	✓
Sözel + Sayısal + Eşit Ağırlık Puanı için	✓	✓	✓	✓

# **Yükseköğretim Kurumları Sınav Sistemi ile İlgili Sıkça Sorulan Sorular**

**13. 2018 yılında uygulanan sistemde soru sayılarının azaltılması, puanların hesaplanmasında güçlük oluşturacak mıdır?**

- MEB müfredatını kapsayan farklı düzeylerdeki öğrenme seviyesini ölçmeye dönük nitelikli sorular yöneltileğinden, puanların hesaplanmasında bir zorluk yaşanmayacaktır.

**14. Orta Öğretim Başarı Puanının (OBP) hesaplanmasında bir değişiklik olacak mıdır?**

- Orta Öğretim Başarı Puanının (OBP) katkı oranında ve hesaplanma şeklinde bir değişiklik olmayacaktır.

# Yükseköğretim Kurumları Sınav Sistemi ile İlgili Sıkça Sorulan Sorular

15. TYT Puanında elde edilen 200 ve üzeri puanın ikinci yılda da kullanılması, her yıl değişen soruların kolaylık ve zorluk dereceleri açısından sorun oluşturabilir mi?

- Adayların, sınava girenler içindeki başarı sırası referans alınarak, aldıkları puan takip eden yıldaki bu başarı sıralamasının karşılığına gelen puana dönüştürülecektir. Bu şekilde farklı yıllarda sınava giren adaylar için hak kaybının önüne geçilerek adil bir puanlama yapılmış olacaktır.



# Yükseköğretim Kurumları Sınav Sistemi ile İlgili Sıkça Sorulan Sorular

16. Başarı sıralaması isteyen bölümler var mı? Var ise bunlar nelerdir?

- Evet. Başarı sıralamaları ise aşağıdaki gibidir;

Program Türü	İlgili Puan Türü	Başarı Sırası*
Hukuk programlarına yerleştirme işlemlerinde	EA	En düşük 125 bininci (125.000)
Mühendislik programlarına yerleştirme işlemlerinde (Orman, Ziraat, Su Ürünleri/Su Bil. Fakülteleri programları, Ağaç İşleri Endüstri Mühendisliği programları hariç; Ziraat Fakültelerinin Gıda Mühendisliği programları dâhil)	SAY	En düşük 300 bininci (300.000)
Mimarlık programlarına yerleştirme işlemlerinde	SAY	En düşük 250 bininci (250.000)
Tıp programlarına yerleştirme işlemlerinde	SAY	En düşük 50 bininci (50.000)
Öğretmenlik programlarına yerleştirme işlemlerinde (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı dâhil)	İlgili Puan Türünde	En düşük 300 bininci (300.000)
Eczacılık programlarına yerleştirme işlemlerinde	SAY	En düşük 100 bininci (100.000)
Diş Hekimliği programlarına yerleştirme işlemlerinde	SAY	En düşük 80 bininci (80.000)

**Tablo 1G - Hukuk, Mimarlık, Mühendislik, Tıp, Öğretmenlik, Diş Hekimliği, Eczacılık Programlarına Başvurabilmek İçin En Düşük Başarı Sırası Nedir?**

# Yükseköğretim Kurumları Sınav Sistemi ile İlgili Sıkça Sorulan Sorular

## Birinci Oturum Temel Yeterlilik Testi (TYT)

Temel Yeterlilik Testi	Soru Sayısı	Toplam Süre	Soru Başına Ortalama Süre
Türkçe	40		
Sosyal Bilimler <ul style="list-style-type: none"><li>• Coğrafya: (5 soru)</li><li>• Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi: (5 soru)</li><li>• Felsefe: (5 soru)</li><li>• Tarih: (5 soru)</li></ul>	20		
Temel Matematik	40		1,125 dk.
Fen Bilimleri <ul style="list-style-type: none"><li>• Biyoloji: (6 soru)</li><li>• Fizik: (7 soru)</li><li>• Kimya: (7 soru)</li></ul>	20		
<b>Toplam</b>	<b>120</b>	<b>135 dk.</b>	

# Yükseköğretim Kurumları Sınav Sistemi ile İlgili Sıkça Sorulan Sorular

## İkinci Oturum

### Sözel, Sayısal ve Eşit Ağırlık Testleri

Testler	Soru Sayısı	Cevaplanacak Soru Sayısına Göre Soru Başına Ortalama Süreler		
		İki Test 80 Soru	Üç Test 120 Soru	Dört Test 160 Soru
Türk Dili ve Edebiyatı-Sosyal Bilimler-1	40			
Sosyal Bilimler-2	40	2,25 dk	1,5 dk	1,125 dk
Matematik	40			
Fen Bilimleri	40			
Toplam	160	180 dk (3 saat)	180 dk (3 saat)	180 dk (3 saat)

# **Yükseköğretim Kurumları Sınav Sistemi ile İlgili Sıkça Sorulan Sorular**

## **17. Yükseköğretim Kurumları Sınavı saat kaçta başlayacaktır?**

- Yükseköğretim Kurumları Sınavı saatleri ÖSYM tarafından belirlenecek, Başvuru Kılavuzu'nda ve ÖSYM'nin web sayfasında ilan edilecektir.

## **18. Yükseköğretim Kurumları Sınav ücreti ne kadar olacaktır?**

- Yükseköğretim Kurumları Sınav ücreti TYT, AYT ve YDT sınavlarının her biri için sınav ücreti 70,00 TL olarak belirlendi.

**BAŞARILI BİR YIL GEÇİRMENİZ DİLEĞİYLE.**

**DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER**



**İNŞAAT KENT**  
KURUMU

**SINAV KAYGISI VE  
BAŞA ÇIKMA  
YÖNTEMLERİ**

## İÇERİK



- Sınav kaygısı nedir ?
- Sınav kaygısının belirtileri
- Sınav kaygısının nedenleri
- Sınav kaygısıyla başa çıkma yöntemleri
- Sınav kaygısını yenmek için neler yapabiliriz?
- Sınav için öneriler

## SINAV KAYGISI NEDİR?



Sınav olacağını düşünmenizle birlikte vücudunuzda hissettiğiniz birtakım gerginlikler sınav kaygısıdır.

Sınava yeterince çalışamamaya, bilginin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmamasına, başarının düşmesine yol açar.



## SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ



Sınav kaygısı belirtileri 3'e ayrılır.

- ZİHİNSEL
- DUYGUSAL
- FİZYOLOJİK (BEDENSEL)

## Zihinsel Belirtileri



Zihinsel belirtiler, daha çok sınav kaygısını tetikleyen düşüncelerden oluşmaktadır.

- Kalp atışlarında hızlanma,
- Hızlı nefes alıp-verme,
- Terleme ve/veya titreme,
- Dilin damağın kuruması,
- Mide şikayetleri,
- Baş ağrısı
- Olumsuz düşünceler

## DUYGUSAL BELİRTİLERİ



- Gerginlik, sinirlilik, öfke, karamsarlık
- Endişe (sürenin yetmeyeceğine ve olumsuz düşüncelerden kaynaklı), panik,
- Kendine güvenin azalması, mutsuzluk, isteksizlik, boş verme....
- Korku (bildiklerini unutma korkusu)
- Hayal kırıklığı
- Ümitsizlik
- Mahcubiyet

## DUYGUSAL BELİRTİLERİN NEDENLERİ



- Başarısız olmaktan ve alay edilmekten korkma
- Plansız ve düzensiz çalışma alışkanlığı
- Çalışma alışkanlığımıza göre çok yüksek beklenti düzeyi
- En mükemmelini yapma
- Çalışmayı ve sorumlulukları sürekli ileri bir tarihe erteleme



## FİZYOLOJİK BELİRTİLERİ



- Kalbim yerinden fırlayacakmış gibi
- Midem bulanıyor
- Elim ayağıma dolanıyor
- Bütün öğrendiklerimi unuttum
- Gözlerim kararıyor, terliyorum, başım dönüyor,
- Nefes alamıyorum
- Ellerim titriyor, uyuşuyor vb.

## SINAV KAYGISI İLE BİLİNÇLİ BAŞ ETME YOLLARI NELERDİR?



### **1. Düşüncelerinizle Yüzleşin.**

En çok hangi düşünceler sizi gerçekten kaygılandırıyor?

Aşağıdaki düşüncelere sahipseniz değiştirmeye çalışın.



# SINAV KAYGISI İLE BİLİNÇLİ BAŞ ETME YOLLARI NELERDİR?



**Sınavı MUTLAKA kazanmak zorundayım.**

Sınavı kazanmak bir istek ve seçim meselesidir.

- Sınav için kullandığımız dili değiştirin.
  - "Mutlaka başarmalıyım", "şu okula gitmeliyim "ya da başaramam, yapamam, edemem gibi sözler yerine; başaracağım, üstesinden geleceğim gibi kelimeleri kullanmayı alışkanlık hâline getirin.
  - – meliyim, – malıyım" şeklindeki ifadeler, düşünceleri istek olmaktan çıkıp, yasa hâline getirir. Ve yasalarda bir kesinlik vardır. Oysa bir isteği yerine gelmeyen bir kişinin başka bir isteği yerine gelebilir.
- SINAV SÜREKLİ ŞİKAYET ETTİĞİNİZ BİR KONU OLMAMALI...**

**Bu sınav, başarılı olmak ve hayatta mutlu olmak için tek yoldur.**

Bu sınavı kazanamamak dünyanın sonu değildir. Kesinlikle başka bir çıkış yolu vardır.

- YKS hayatta mutlu olmaya, başarılı olmaya giden yollardan sadece biridir
- Sınavlar, tek seçenek değil. Bu sınavları kazanamamış ancak hayatta başarıyı ve mutluluğu yakalamış milyonlarca insan var.
- Sınavları kazanmasak da farklı alanlarda mutlu ve başarılı olabiliriz.

## OLUMLU DÜŞÜNCELER



- Zamanımı etkili şekilde kullanabilirim.
- Takıldığım yerler olabilir, bilenlere sorup yardım alabilirim.
- Önceden başarısız olmuş olabiliyim ama nedenlerini biliyorum, şimdi çalıştım başarabilirim.
- Elimden geleni yaparak ilerlediğimi ve daha iyi olduğumu kendime gösterebilirim,
- Ben bedenimi ve duygularımı(heyecanımı, korkularımı vb.) kontrol edebilirim, başarılı olabiliyim.



## KENDİ KENDİNE OLUMLU DİYALOG



- Biliyorum... Bu sınavı başarabileceğim. Geçmişte de benzer durumlarla başa çıkabilmişim.
- Sınavı kazanabilmek için bir çalışma planı hazırlayabilirim.
- Elimden geldiğince sakin olmaya çalışmalıyım.
- Sınav konusunda beni özellikle rahatsız eden ne? Bu, neden bir problem? Bu probleme kendim nasıl katkıda bulundum? Diğer kişiler nasıl bir katkıda bulundular?
- Diyelim ki probleminizi başarıyla çözdünüz. Bunu sakin unutmayın.Kendinizi bunun için ödüllendirin.

## 2.Zamanınızı Planlayın



**Kaygı zaman planlamasında düzensizliklerine yol açar, zaman kaybı oluştuğunda kaygı daha da artar ve çözümsüz bir sorun haline gelir.**

**Sınavın hemen öncesinde bir şeyleri yetiştirme telaşına düşüp kendinizi gergin hale getirmeyin.**

**Normal yaşam aktivitelerinizi korumaya çalışın. Günlük zaman planlaması her zaman faydalıdır.**



### 3.Aşırı Hareketlilik ya da Hareketsizlik ile Mücadele Etmeye Çalışın

Gerginlik ve endişe sizi normal hareket ve düşüncelerinizden uzaklaştırıyorsa, sınavın yaklaştığı günlerde eğlenceli aktivitelere yönelin, fiziksel aktivitelerinizi biraz artırın.  
(Hafif yürüyüşler, rahatlatıcı egzersizler vb.).

## Bedensel Uygulamalar



- 1- Doğru Nefes Alıp Verme
- 2- Gevşeme Tekniği
- 3- Yeterli ve Dengeli Beslenme

## DOĞRU NEFES ALIP VERME



- Nefes alırken; İinize rahatlığın, huzurun, mutluluğun olduğunu hissedin ve vücudunuzun her köşesine ulaştığını hissedin.
- Nefes verirken ise; stresinizin ve onu oluşturan etkenlerin vücudunuzdan dışarı atıldığını düşünün.
- Nefes burundan alınmalı ve ağızdan verilmelidir.

## Gevşeme Tekniği



- Yerinize iyice ve rahatça yerleşin.
- Herhangi bir tedirginlik hali varsa bir kenara bırakın.
- İçinizden "rahatla ve bırak" deyin.
- Derin soluk alın, verin.
- Doğru nefes almak, bir gevşeme, rahatlama yoludur.

## Yeterli ve Dengeli Beslenin



- Beslenme alışkanlığı önemlidir.
- Yanlış beslenme; hâlsizlik, iştahsızlık, isteksizlik, vücut direncinin düşüklüğü gibi sorunlara yol açabilir.
- Bu da verimli çalışmayı engeller.



## Yeterli ve Dengeli Beslenin



- Beslenme alışkanlığı önemlidir.
- Yanlış beslenme; hâlsizlik, iştahsızlık, isteksizlik, vücut direncinin düşüklüğü gibi sorunlara yol açabilir.
- Bu da verimli çalışmayı engeller.



**Geç kaldığını düşünme  
Hemen şimdi başla!  
Başlamak bitirmenin yarısıdır!**



## SINAVA 1 HAFTA KALA



- Son bir hafta uyku düzeninize dikkat edin. Erken yatmaya özen gösterin.
- Yeni bir konu çalışmayın.
- Yağlı, şekerli ve tuzlu gıdalardan uzak durun.
- Akşamları yürüyüş yapın.
- Yorucu fiziksel aktivitelerden uzak durun.
- Gerilim ve şiddet içerikli bilgisayar oyunlarından ve filmlerden uzak durun.
- Sınava gireceğiniz binayı sınav salonunu önceden görün.

## SINAVA 1 GÜN KALA



- Ders çalışmayı bırakın.
- Gününüzü sevdiğiniz ve mutlu olacağınız kişilerle geçirin.
- Sınav ile ilgili tüm sohbetlerden uzak durun.
- Mümkünse o akşam komedi filmi izleyebilirsiniz.
- Yatmadan önce gerekli belgelerinizi hazır ettiğinizden emin olun. (sınav giriş belgesi, nüfus cüzdanı.)
- Uyku düzenine iyi geldiği için bir elma yiyin.
- Yatmadan önce kazanmayı hayal ettiğin üniversiteyi düşün.



## SINAV SABAHI



- Sabah sınava yetişebileceğiniz saatte kalkın ve mutlaka kahvaltı yapın.
- Kahvaltıda genelde her gün yediğiniz yiyecekleri tercih edin.
- En rahat ettiğiniz kıyafetlerinizi giyin.
- Evden çıkarken mutlaka gerekli belgelerinizi alıp almadığınızı kontrol edin.
- Sınav yerine ne çok erken ne de çok geç gidin. 1 saat önce sınav yerinde olmanız önerilir.

## SINAV SIRASINDA



- Okul kapısından girerken 'Ben her şeyi biliyorum ve elimden gelenin en iyisini yapacağım.' diye kendinizi motive edin.
- Zamanı nasıl kullanacağınıza ve soruları hangi sırayla cevaplayacağınıza karar verin.
- Soruları ve yönergeleri dikkatlice okuyun.
- Anlamadığınız bir yer varsa, sınavı veren kişiden açıklamasını isteyin.
- Eğer bir soruyu yapamıyorsanız, atlayın ve devam edin.
- Zaman zaman duruşunuzu değiştirin, bu sizi rahatlatacaktır,
- Diğer öğrenciler kağıtlarını geri veriyorsa panik olmayın. İlk bitirene ödül yok 😊



- Çözümlerde Şu sıralamayı izlemeniz yararlı olacaktır: En iyi bildiğiniz konular  
Kolay sorular
- Çözümü, belli bir yoğunlaşma, işlemler dizisi, zaman isteyen sorular  
Hatırlamak için kendinizi zorlayacağınız sorular
- Cevapları hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığınız sorular  
Zor sorular





“Kendini yönetirsen dünyayı  
yönetecek gücü bulabilirsin.”

*Platon*



STWIRLİ KENT  
FAKÜLTESİ

**SINAVDA BAŞARILAR DILERİZ.**

**DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER**



**İNŞAATÇI KENT**  
KURUMU



# MESLEK SEÇİMİ

---

## MESLEK SEÇİMİNDE BİLİNMESİ GEREKENLER



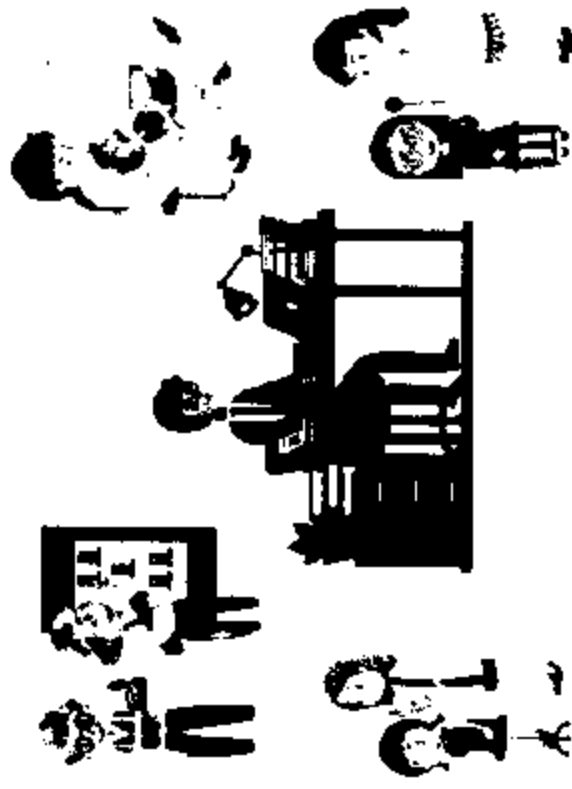
- Çağdaş bir toplumda özgür bir bireyin önemli gelişim görevlerinden biri de mesleğini seçmesidir.
- Sağlıklı karar verebilmesi için, her şeyden önce, neler istediğini ve bunları elde edebilmek için ne gibi olanaklara sahip olduğunu bilmesi gerekir.
- Meslek seçimi kararının sağlıklı bir biçimde oluşturulmasını zorlaştıran bazı etmenler vardır. Bunların bir bölümünü öğrencilerin çalışma dünyası ve insan nitelikleri hakkında edinmiş oldukları bir takım inançlar ve genellemeler oluşturmaktadır.



## MESLEK SEÇİMİNDE BİLİNMESİ GEREKENLER

- Ülkemizde insanlar, başarılı olduklarını ispat etmesi için her dönem sınavlara tabii tutulmuştur. Kimi zaman çalışma tecrübemizle, iş bilğimizle, konulara hakim olmamız ile ölçülmüştür. Kimi zaman ise yazılı sınavlarla olmuştur.

- Bu sınavlardan biri de 'Yükseköğretim Kurumları Sınavı'dır. Birçok öğrencinin kaderi 315 dakikalık Tyt ve Ayt testine bağlı. Öğrencilerden istediği puanı alan başarılı, hedefini tutturamayanın ise başarısız olarak algılandığı dönemdeyiz. Aslında bu sınav her şeye yeni bir başlangıç olarak görülebilir.



## MESLEK SEÇİMİNDE BİLİNMESİ GEREKENLER



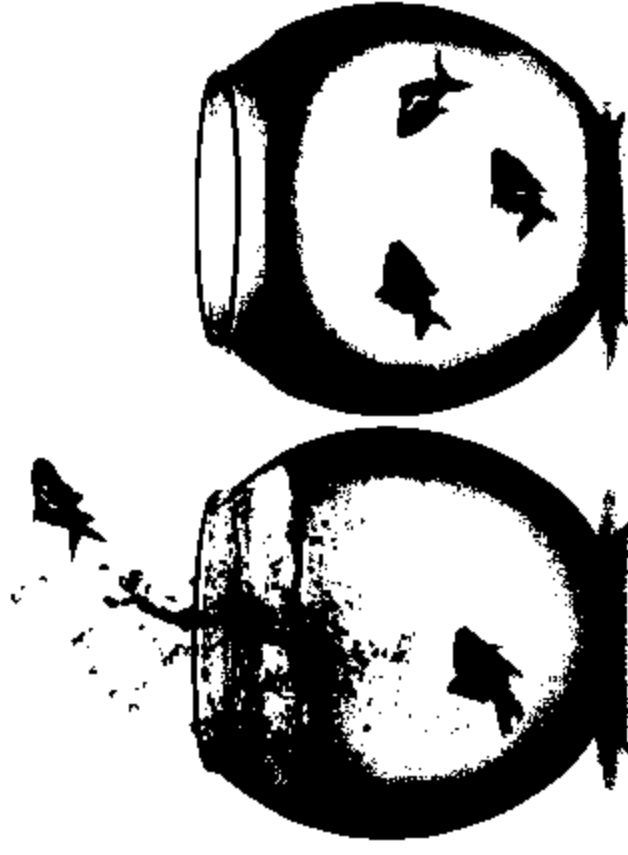
- Kimileri için yeni arkadaşlar, yeni okul, yeni öğretmenler, yeni bir heyecan..
- Kimileri ise yetenekli olmasına rağmen sırf istediği puanı alamadığı için sistemde yok oluyor.
- Peki sen kendini değerlendirirken puana tabii tutuyor musun?  
Mesela;
- Senin için iyi insan olmanın puanı nedir?
- Senin için başarılı olmanın sıralaması nedir?

Bunlar tabii ki işin duygusal tarafı 😊



## MESLEK SEÇİMİNDE BİLİNMESİ GEREKENLER

- Aynı fakülteyi isteyen binlerce öğrenciyle yarışyorsun.
- 1 net ile yüzlerce öğrencinin önüne geçerken 1 yanlış ile yüzlerce öğrencinin gerisinde kalıyorsun. Sınav öncesi oluşan psikolojik baskı, stres yönetimi, beklentilere cevap verme hissi ile uğraşıp başarılı olman gerekmekte. Tüm bunları başardıktan sonra hayatını etkileyecek başka bir tercih seviyesine ulaşıyorsun.
- İşte tam burada bölüm sonu canavarı seni bekliyor 😊
- Lise hayatın bitiyor ve daha büyük bir saha seni bekliyor. Burada da var olmak zorundasın.



## MESLEK SEÇİMİNDE BİLİNMESİ GEREKENLER



Meslek seçimi hepimizin hayatında alacağı en önemli kararlardan biridir. Fakat biz bu kararları alırken ne kadar özen gösteriyoruz? Toplumun önemli bir kısmı hayatında mutlaka kıyaslamaya maruz kalmıştır.

- Bu kıyaslamaların en başında 'Bak komşunun çocuğu hukuk kazandı sen ne yapacaksın bakalım?' soru değil midir?
- Peki sen ne kadar hukukçusun?
- Ya da ne kadar doktor?
- Ne kadar öğretmensin?

Amacımız toplumda saygı gören bir mesleğin uzmanı olmak mı? Ya da yapacağım iş önemli değil ben tamamen maddi düşünüyorum mu?



## MESLEK SEÇİMİNDE BİLİNMESİ GEREKENLER



Herkesin mutlaka bir fikri vardır. Ülkemizde maalesef birçok kişi binlerce meslek hakkında iyi ya da kötü bilgiye sahip.

- “O işte benim arkadaşım çalışıyor çok mutsuz”
- “O işi benim komşum yapıyor çok az para kazanıyor”

Bu tarz birçok öneride bulunabiliyorlar. Peki hem çok zevkli, hem az çalışılan, hem de çok iyi ücret aldığımız meslek var mı?

Klasik bir tabirle her işin bir zorluğu vardır diyebiliriz.



## MESLEK SEÇİMİNDE BİLİNMESİ GEREKENLER



**İnsanın toplumda saygı görmesi için saygın bir mesleğin üyesi olması gerekir:**

Saygı görme, her insanın en doğal hakkıdır. Ancak bunu saygın bir mesleğin üyesi olarak sağlama beklentisi pek gerçekçi değildir. Ayrıca meslekleri saygın olan ve olmayanlar olarak ayırmak da doğru değildir.

İnsan bir mesleğin başarılı bir üyesi olursa saygınlık kazanır. Bu da sahip olduğu yetenekleri gerektiren, ilgi duyduğu etkinlikleri (meslek görevlerini) içeren bir mesleğin üyesi olmakla gerçekleşebilir.





## MESLEK SEÇİMİNDE BİLİNMESİ GEREKENLER



### Ülkemizde insanlar istedikleri mesleklere giremiyorlar:

Bu yargı hatalı bir genellemedir. Bir kısım gencin yoksulluk nedeni ile istediği mesleğe giremediği doğrudur.

Ne var ki istenilen mesleğe girememenin sadece maddi yetersizlikten ileri gelmediği, varlıklı oldukları halde yanlış alanlara yönelen gençlerin de var olduğu gözlenmektedir.

Bu kişilerin hatası, girmek istedikleri mesleklerin niteliklerine uygun olup olmadığını sorgulamamalarından kaynaklanmaktadır.



## MESLEK SEÇİMİNDE BİLİNMESİ GEREKENLER



**Yaşam boyu sürdüreceğim mesleğimi seçme aşamasındayım:**

Üniversiteye başvurma dönemine girmiş gençlerin dile getirdikleri bu ifade pek çok kişi için doğru ve geçerli olabilir. Ancak çok hızlı bir değişimin yaşanmakta olduğu çağımızda insanların ömürlerini tek bir meslekle tamamlama olasılığının azalmakta olduğu gözlenmektedir.

Bilim ve teknoloji geliştikçe meslek çeşitleri de hızla artmakta, bir yandan bazı meslekler çalışma yaşamından silinirken bir yandan da yeni meslekler ortaya çıkmaktadır.

Örneğin 10 yıl önce bilgisayar mühendisliği varken şu an yazılım mühendisliği, bilgi güvenliği teknolojisi gibi çeşitli meslek alanları oluşmuştur.



STANBUL AKADEMİ  
CARTERINA

## MESLEK SEÇİMİNDE BİLİNMESİ GEREKENLER



**Üniversiteye bir girsem gerisi kolay:**

Üniversiteye girişin zor olduğu toplumumuzda bir gencin sınavı ya da sınavları başarı ile atlayıp istediği bir alana girmesi önemli olmakla birlikte meslek gelişiminin son aşaması değildir.

Öğrenciler arasında yaygın bir hastalık haline gelen durumdur. Üniversiteye girene kadar ilgili bölüm için gerekli çalışma yapılır ama bölüm kazanıldıktan sonra çalışma oranında düşüş gözlenir.

Psikoloji veya diyetetik bölümünü kazanan öğrencinin kendisini psikolog veya uzman diyetisyen olarak lanse etmesi buna örnek olarak verilebilir. Oysaki süreç daha yeni başlamıştır.

Ülkemizde meslek uzmanı olma süresi çok kısadır 😊



## MESLEK SEÇİMİNDE BİLİNMESİ GEREKENLER



### **Karar Verme (Belli bir seçeneğe yönelme)**

Kendisi ve çevresi hakkında bilgisi yetersiz, iddiaları yüksek, aşırı kaygılı, sorumluluğunun bilincine erememiş kişilerin bu aşamada farklı davranışlar sergiledikleri görülmektedir.

Örneğin kendine güvensiz kişiler, başkalarının (aile büyükleri, arkadaşlar vb.) daha iyi bilecekleri düşüncesi ile, kararı başkalarına bırakmakta ya da başkalarının kararlarını benimseyip uygulamaktadırlar.



## MESLEK SEÇİMİNDE BİLİNMESİ GEREKENLER



### Karar Verme (Belli bir seçeneğe yönelme)

- Aşırı kaygılı kişilerin tepkisi iki türlü olmaktadır. Bunlar ya hemen kararı kesinleştirmek için acele etmekte, ya da seçenekleri en ince ayrıntısı ile inceleme, başka seçenekler arama, çabalarını bir türlü sona erdirememekte ve kararlarını kesinleştirememektedirler.
- Sorumsuz kişiler de kararı en son güne bırakmaktadır ama geçen süre zarfında karar verme konusunu düşünmemeyi tercih etmektedirler. Karar verirken bazı insanlar sezgilerine, bazıları mantıklarına bazıları ise başkalarına güvenmektedirler.
- Karar verme konusunda sorunlu bir grup daha vardır ki, bunlar kronik kararsızlardır. Bu kişiler hiçbir seçeneği kendilerine uygun bulmamakta; karar verme zorunda kaldıklarında hiç bir seçeneğe uzun süre bağlanamamakta, sık sık karar değiştirmektedirler. Sonuçta hangi seçeneği benimserlerse benimsesinler gözleri daima başka seçeneklerde kalmaktadır.



## MESLEK SEÇİMİNDE BİLİNMESİ GEREKENLER



### Kendini Tanıma:

Kişilik gelişimi insanın toplumsallaşması, içinde yaşadığı toplumun beklentilerini yerine getirebilmesi için gerekli tutumları ve iletişim becerilerini kazanması sürecidir. Bu gelişim süreci zihinsel ve duygusal gelişim başlıkları altında bilimsel olarak incelenmektedir. Yirminci asrın ortasından itibaren buna *Mesleki Gelişim* adı verilen bir boyut eklenmiştir.

Mesleki gelişim bireyin giderek karmaşıklaşan yaşamında kendine uygun bir yer edinmesi ve o ortamda kendini gerçekleştirebilmesi için gerekli davranışları geliştirme süreci olarak tanımlanabilir.

# MESLEK SEÇİMİNDE BİLİNMESİ GEREKENLER



## Kendini Tanıma:

- Mesleki gelişim süreci okul öncesi dönemden başlayıp meslek ömrünün sonuna kadar devam eden bir süreçtir. Bu süreç boyunca bireyin şu istendik davranışları geliştirmesi beklenir;
- Hangi işleri ne derece yapabildiğinin farkında olma; çeşitli konulardaki yeteneklerini doğru, gerçekçi ve ayrıntılı olarak değerlendirebilme
- Bir eğitim ortamından, bir çalışma alanından, kısaca bir meslekten neler beklediğini açık ve net bir biçimde ifade edebilme,
- Mevcut seçenekleri inceleme, başka seçenekler olup olmadığını araştırma,
- Seçeneklerin her birini, istek ve beklentileri karşılama, var olan yeteneklerle ve ekonomik olanaklarla erişebilme olasılığı bakımından değerlendirme,
- İstekleri karşılama olasılığı en yüksek görünen ve erişme olasılığı olanlara yönelme kararını verebilme.

## MESLEK SEÇİMİNDE BİLİNMESİ GEREKENLER



### **Kendini Tanıma:**

Bizi asıl mutlu edecek iş kişisel özelliklerimize göre meslek seçmemizden geçiyor. Ama kişisel özelliklerimize göre nasıl seçeceğiz dilerseniz birazda bunu konuşalım.

- İnsan ilişkilerinde güçlü olan birinin Halkla ilişkiler seçmesi,
- Yardım etmeyi seven birinin Sosyal Hizmetler seçmesi,
- Ticari düşüncesi olan birinin Uluslararası Ticaret seçmesi,
- Yönetim kısmında çalışmak isteyenın Sağlık Yönetimi seçmesi

**Bu liste uzar gider.**





## MESLEK SEÇİMİNDE BİLİNMESİ GEREKENLER



### **Kendini Tanıma:**

Yapılan hataların en başında “bu alanda mezun çok var” diyerek o meslekten uzaklaşmak veya “bu bölümde personel açığı var” düşüncesiyle sevmediğimiz mesleğe yönelmek geliyor.

Bizi seçeceğimiz meslekte başarılı kılabilecek en önemli unsur o işi yaparken mutlu olabilmekte saklı.

## MESLEK SEÇİMİNDE BİLİNMESİ GEREKENLER



### Hayal Kur

Nereye gitmek istediğini bilmeyen insanlar genelde yerinde sayar. Yerinde saymamak için öncelikli olarak kendine hedef koymalısın.

Tabi bunu yapabilmek için hayal gücüne ihtiyacın olacak. Hayal ettiğin yaşam biçimini detaylıca zihninde canlandır ve hedeflerini mutlaka bir yerlere not et!

Bu şekilde karşına çıkan fırsatları daha doğru değerlendirebilirsin.



## MESLEK SEÇİMİNDE BİLİNMESİ GEREKENLER



### Mesleğinden Çok Daha Fazlasının

Yeni birileriyle tanışırken genelde ilk sorulan sorulardan biri “Ne iş yapıyorsun?” olmuş durumda. Dolayısıyla diğerleri için işiniz hayatta elde ettiğiniz başarıyı ve göreviniz ise değerinizi, daha açık söylemek gerekirse “ne kadar kazandığınızı” ortaya koyuyor.

En kısa sürede çok para kazanmaya çalışmak da bir tercih, fakat kendini ateşe atarken yanabileceğinizi de göz ardı etme. Sen bir maaş bordrosu ya da uzun görev tanımlamalarından çok daha fazlasını barındırıyorsun. Emin adımlarla ilerlersen sadece işinde değil hayatta da kendi mutluluk alanını oluşturabilirsin.



KENT ARENT  
CARTMUN

## MESLEK SEÇİMİNDE BİLİNMESİ GEREKENLER



### Hangi bölümü seçeceksin?

Önce doğru bölümü seçmen gerekiyor. Senin adına doğru olan bölüm için gerekli olan kriterleri sizin için hazırladık. Özetle;

1. Kişisel özelliklerine uygunluğu
2. Kişisel gelişimine destek olması
3. Çalışma şartları
4. İş olanakları
5. İyi ücretler kazanmak

## MESLEK SEÇİMİNDE BİLİNMESİ GEREKENLER



### Hangi bölümü seçeceksin?

- Bu kriterlere göre bölüm seçimimizi yaptıktan sonra konu üniversitemizi seçmeye geliyor.
- Z kuşağı olan sizlerin dikkat etmesi gereken önemli hususlar var.
- Z Kuşağı bağımsızdırlar, özgürdürler, onlar için mümkün olmayan hiçbir şey yoktur.
- Üzülerek söylüyorum ki bu yapı çoğu öğrencide sorun yaratıyor. Araştıran ve sorgulayan öğrenciler ‘yaparız bir şekilde’ söylemlerine sahip öğrenci modellerine evrildi.

## MESLEK SEÇİMİNDE BİLİNMESİ GEREKENLER



### Hangi üniversiteyi seçeceksin?

Bu konu da üniversiteni seçerken gerekli olan kriterleri konuşacağız. Sizin için olmazsa olmaz kriterleri hazırladık;

1. Akademik Kadro
2. Staj Olanakları
3. Burs Olanakları
4. Lokasyon (Kampüs Önemi)
5. Sosyal Etkinlikler
6. Öğrenci Kulüpleri

## ÜNİVERSİTE SEÇİMİNDE BİLİNMESİ GEREKENLER



### Hangi üniversiteyi seçeceksin?

İlk bakmanız gereken akademik kadro olmalı arkadaşlar. Konuyu kimlerden öğrendiğiniz en önemli unsur. ‘Bazı öğrenciler bilgi pınarından geçer, diğerleri sadece gargara yapar’ demiş yazar. Size tavsiyem o pınardan geçmeniz.

Alanında uzman bireyler, geniş bir network sahibi olmanız sizin tercih edilme sebebiniz olacaktır.

Staj konusu da üniversitenin size katacağı ayrı bir deneyim olacaktır. Sizi sektöre hazırlayan son basamak. Benim öğrenci olduğum dönemde çevremde halkla ilişkiler uzmanı/direktör yoktu. Fakat stajdan sonra birçok uzman/direktör tanıdım. Sizin de çevreniz bu alanda genişleyebilir. Alanınız ile ilgili ne kadar kişi tanıyorsanız o sizin sosyal bir sermayenizdir. Bunun kıymetini çok erken yaşlarda bilerseniz üst düzey tecrübeler ve insanlarla tanışabilirsiniz.



NT WIRBELMENT  
CONSULTING

## ÜNİVERSİTE SEÇİMİNDE BİLİNMESİ GEREKENLER



### Hangi üniversiteyi seçeceksin?

Şehrin merkezinde olmanın eşsiz bir öğrencilik hayatı sağlayacağından kuşkun olmasın. Sosyal hayatın merkezinde olmak seni kültürel olarak da oldukça geliştirecek ve gelişime açık tutacaktır.

Boş zamanlarını üniversite kantininde geçirmektense tiyatroya, konsere, müzelere giderek daha değerli geçirebilirsin. Buralarda daha sıkı dostluklar edinebilir, kendini her daim dinç ve enerjik hissedebilirsin.

Öğrenci kulüpleri senin üniversiteye hızlıca adapte olmanı sağlar. Ekip çalışması, aidiyet duygusu, yarışmacı kimliğini de bu organizasyonlarda kazanabilirsin.





## ÜNİVERSİTE SEÇİMİNDE BİLİNMESİ GEREKENLER



Özetlemek gerekirse;

Önünde yaşanacak çok güzel günler var. Sadece yapman gereken kendine inanmak ve başarmayı istemek. Dalgada savrulup karaya vurmaktansa o dalgada gemiyi karaya yanaştırın kaptan olabilirsiniz. Her ikisinde de karaya varıyorsunuz. Ama aradaki tecrübe ve yaşanmışlıkları parayla satın alamazsın. En nihayetinde tercih senin. Hiç kimse yoksa biz yanındayız 😊  
Her daim mutlu ve başarılı olman dileğiyle.

Saygı ve Sevgilerimle...



İSTANBUL KENT  
ÜNİVERSİTESİ

# DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER



İSTANBUL KENT  
KURULTUSU

# MOTIVASYON SUNUMU

---

# Motivasyon Nedir?

- Motivasyon bireylerin belirli bir amacı gerçekleştirmek üzere kendi arzu ve istekleri ile davranmaları sürecidir. Bu tanımdan yola çıkarsak hedeflerimize ulaşabilmek için kendimize doğru motivasyon kaynaklarını keşfetmemiz önemlidir.
- Motivasyon kaynaklarını seçerken her şeye saldırmak motivasyonumuzu arttırmak yerine tükenmişlik hissi yaratır ve motivasyonumuzu düşürür. Bunun yerine seçici ve tutarlı bir tutumla keşfe çıkmamız önemlidir.
- Hepimiz az çok motivasyonumuzu arttırmak için yapmamız gerekenleri biliyoruzdur. Kendimizce oluşturduğumuz yöntemler, yollar vardır. Fakat asıl sıkıntı bunları bilmemekten değil uygulayamamaktan gelir. Motive olmak içinse sadece bilmenin yeterli olmadığını az çok kendi hayatlarımızda deneyimlemiştizdir. Burada amacımız bildiklerimizden yola çıkıp nasıl uygulamaya geçeceğimizi konuşmak

# Motivasyon Nedir?



- Mesele, başarı ise motivasyon çok önemlidir.



# Motivasyon yöntemleri

Motivasyonu etkileyen içsel ve dışsal etkenler vardır.

## **İç Motivasyon:**

**Bireysel hedefler ve niyetler,**

**biyolojik ve psikolojik**

**ihtiyaçlar,**

**kendine güven,**

**risk alma,**

**kaygı ile baş etme,**

**merak**

**gibi kişisel faktörlerdir.**

## **Dış Motivasyon:**

**Toplumun ve ailenin**

**beklentileri,**

**ödül ve ceza sistemleri,**

**uygulanan öğretim modelleri,**

**arkadaş ortamının eğilimleri**

**gibi**

**çevresel faktörlerdir.**

# İç Motivasyon

**Amaç**

**Öğrenme  
İsteği**

**Merak-  
İlgi-Sevgi**

**Dış Motivasyon**

**Ödül-Ceza**

**Not**

**Aile-Öğretmen**



# Motivasyonun Parçaları

Motivasyonun 3 temel parçası vardır. Bunlar Harekete geçme, Devamlılık ve Yoğunluk.

- Bir davranışı başlatmak için öncelikle kararlılıkla harekete geçmeniz gerekir.
- Devamlılık ise her türlü engelle karşı devam etmek ve hedefe ulaşmak için çaba göstermektir.
- Hedefe ulaşma yolunda ne kadar istekli ve çabalı olduğunuz ise yoğunluktur.

# Motivasyonu Azaltan Etkenler

Kararsızlık

Bakış Açısı

Ümitsizliğe Düşmek

Dersi sevmemek

Hedefin Olmaması

Öğrenilmiş Çaresizlik

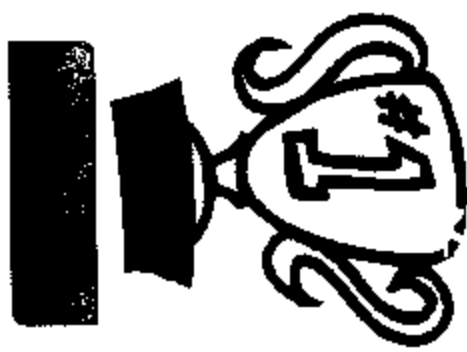
Başarısızlık Korkusu

Kıyaslama

Plansızlık



# Motivasyonu Arttıran Etkenler



# Öğrenilmiş Çaresizlik Nedir?

Öğrenilmiş çaresizlik, genelde kişilerin bazı durumlarda çok sayıda başarısızlık yaşayarak tekrar yapsa da olayların kendi kontrolünde olmadığını, o konuda bir daha asla başarıya ulaşamayacağını düşünüp, bir daha deneme cesaretini kaybetmesidir.

Hayatımızda bazen karşılaştığımız gerçek çaresizlikler ile öğrenilmiş çaresizlik aynı durum değildir. Gerçekten çaresiz olmadığımız halde, çaresiz olduğumuzu zannederek, çözebileceğimiz bir sorunumuzu çözmek için hiçbir şey yapmamayı öğrenmişsek 'öğrenilmiş çaresizlik' yaşıyoruz demektir.



# Öğrenilmiş Çaresizlik

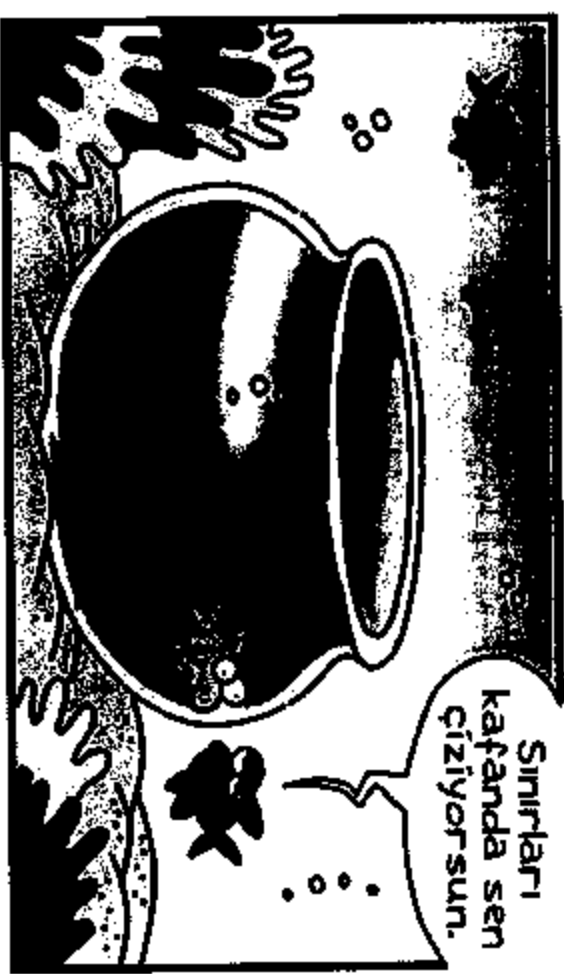
Ne yaparsam yapayım sonuçta hiçbir şey fark etmiyor.

Yapamayacağım.

Hangi işim düzgün gitti ki bu gitsin!

Konuşsam da beni anlamayacak.

Sınavda iyi not alamadım, çalışsam da başarılı olamayacağım



# Öğrenilmiş Çaresizlik



Hindistan'da bazı tapinaklarda filler bulunur. Filleri kontrol edebilmek için en uygun zaman bebeklik dönemleridir. Bebeklik döneminde iple bağlanan bir fil, ne kadar kurtulmayı denese de başarılı olamaz. Geçen zaman içinde fil büyüyüp ayağına bağlı olan halattan kurtulacak güçte olsa bile bunu denemez. Çünkü geçmişteki tecrübelerinden bunun imkansız olduğunu bilir. Öğrenilmiş çaresizlik, herhangi bir şeyi geçmiş tecrübelerinizden kaynaklı yapamayacağınıza inanmaktır.

# Denemekten Vazgeçme

- 50 Dolarla Nike'ı Kuran Adam Phil Knight
- Fabrika İşçiliğinden Premier League Şampiyonluğuna Uzanan Başarı Öyküsü: Jamie Vardy
- Edison ampulu bulana dek 2000 defa deney yaptı.
- İntiharın Eşiğinden Dönüp KFC'yi Kuran Adam Colonel Sanders



# DENEMEYE DEVAM ET

Avrupa Şampiyonu olan Ampute Türkiye Milli Takım oyuncuları

“Hiçbir şeyden asla vazgeçme; çünkü vazgeçenler yalnızca kaybedenlerdir.” Abraham Lincoln.



TURKISH  
PARALYMPIC  
COMMITTEE

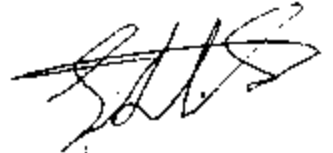
25

1984-1988



# LOKUM TESTİ

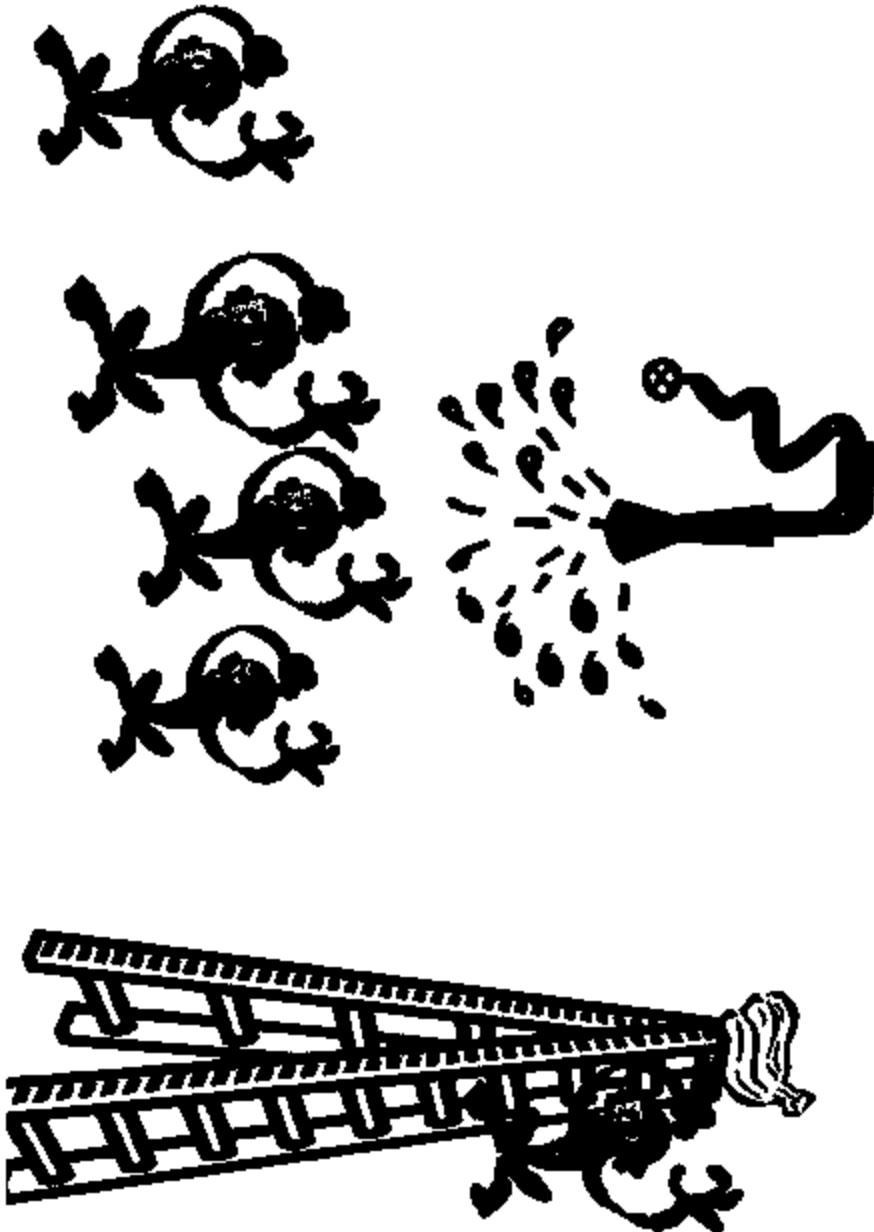
- 1970'te Stanford Üniversitesi psikolojii Profesörü Walter Mischel ilginç bir deney yapıyor.
- Akabinde ise araştırmacı, çocuğu odada lokum gibi bir ödülle birlikte yalnız bırakacağını; eğer yalnız kaldığı süre boyunca ödülü yemeyip beklerse döndüğünde kendisine bir değil iki lokum vereceğini söyler. Çocuklara sunulan diğer seçenek ise çocuğun bu 'acıya' son vermek üzere zili çalması, araştırmacının geri dönmesi ve böylece çocuğun lokumu afiyetle yemesidir. Fakat bunu tercih ederse çocuk yalnızca bir ödül alabilecektir.
- Araştırma, çocuk daha küçükken uygulanarak sonrasında, zevki erteleyenler ve ertelemeyenler arasındaki akademik başarı durumunu inceliyor. Sonuç çarpıcı. Testi geçerek atacağı zevki erteleyebilen çocuklar erteleyemeyenlere göre akademik açıdan daha başarılı ve sınavlarda daha yüksek skor alıyorlar. Madde-alkol bağımlılık riskleri daha az, ebeveynlerinin gözlemlerine göre sosyal becerileri çok daha iyi.



İmza  
ŞÜKRÜ UĞUR GÖKTÜRK

DİLEKÇENİZ VE EKLERİNİ RESMİ HİYERARŞİK SIRA İZLEYEREK DEĞERLENDİRMEK ÜZERE ORTAÖĞRETİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜNE ELDEN YA DA POSTA YOLUYLA GÖNDERMENİZ GEREKMEKTEDİR.

## 5 Maymun Deneyi



- Büyük bir kafesin tepesine salkımlı muz yerleştirmişler ve maymunların çıkmaları için merdiven koymuşlar. İleri 5 maymunu koyduklarında ise merdivenden çıkıp muz almaya isteyen maymunun üzerine tazyikli su sıkılmış. Düşen ve sırlıklam olan maymunun yerine bir diğer maymun çıkmış ve o da aynı şekilde tazyikli su ile karşılaşmış. 5 maymuna teker teker bu durumu yaşatmışlar.
- Her seferinde aynı durumla karşılaşır başarısız olan maymunlar artık muzları almaya cesaret edememişler. Daha sonra bu tazyikli su kapatılmış ve maymunlardan biri dışarı alınıp yeni bir maymun kafese konmuş. Bu yeni maymun merdivenden çıkıp muz almaya yeltenince ıslak maymunlar tekrar ıslanmak istemedikleri için ona sadece engel olmaya kalkmışlar. Böyle bir tepkiyle karşılaşınca vazgeçen maymun yerine dönmüş. Daha sonra ıslak maymunlardan biri daha dışarı çıkarılıp yerine başka maymun konulmuş. Bu maymun da aynı şekilde muz ulaşmaya çalışmış ve az önceki maymun da dahil tüm maymunların onu dövmesi tepkisiyle karşılaşmış.
- Hiç ıslanmadığı halde sırf kendisini de dövdükleri için diğer yeni geleni daha da şiddetli döven maymun sebebini kavrayamadan bu davranışı gerçekleştirmiş. ıslak maymunların hepsi yenileriyle değiştirdiklerinde bu gelenler de şiddet tepkisini vermeye başlamışlar ve en sonunda hiçbir engel bulunmadığı halde muz kafeste asılı bir şekilde yenmeden kalmış.

Evvet, maymunlar bu deney sonucu bir şey öğrendiler. O da ne olursa olsun sonunun "*negatif*" bir şey olacağı hissi.

# Başarıya Nasıl Ulaşıyoruz?

Hayatımızdaki başarıları; sevdiğimiz şeyler (tv izlemek, telefonla oynamak vb.) karşısındaki tutumumuzla değil, sevmesek de yapmamız gereken şeyler (matematik çalışmak, kitap okumak v.b.) karşısındaki tavrımızla belirleriz.

# Zorluklarla Karşılaştığımızda Ne Yapıyoruz?

İsyan etmek

İnkar etmek

Söylenmek

Başkasını suçlamak

Depresyona girmek

Mücadele etmek





**MAZERETLERİNİZİ TERK EDİN;  
MAZERETİ OLANLAR, BAŞARILI OLAMAZLAR**



## 3 ÖNEMLİ ÖNERİ

**Yapmanız  
gerekeni yapın.**

**Bunları yapılması  
gereken  
zamanda yapın.**

**O anda istesenz  
de istemesenz  
de yapın.**



SINAVDA BAŞARILAR DİLERİZ.  
DINLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER.