



YKS'ye Hazırlanan Öğrenciler İçin Başlık: MOTİVASYON, SINAV KAYGISI VE SINAV STRATEJİLERİ

1. Giriş

- . YKS süreci yalnızca akademik bilgi değil; aynı zamanda güçlü bir psikolojik hazırlık da gerektirir.
- . **Bu sunum;** öğrencilerin içsel kaynaklarını tanımaları, kaygılarını yönetmeleri ve stratejik planlama yapabilmeleri için hazırlanmıştır.



2. MOTİVASYON

2.1 Motivasyon Nedir?

- **İçsel Motivasyon:** Bireyin kişisel ilgi ve değerlerinden beslenen, dışsal ödüllere ihtiyaç duymadan sürdürülebilen motivasyon türüdür. Örneğin, matematik çözmeyi sevdiği için çalışan bir öğrenci.
- **Dışsal Motivasyon:** Ödül, ceza, takdir ya da baskı gibi dış etkenlerle yönlendirilen motivasyondur. Örneğin, ailesi mühendis olmasını istediği için ders çalışan bir öğrenci.



2.2 Hedef Belirleme

SMART Hedefler:



S: SPESİFİK (ÖZGÜL) → "Tıp Fakültesi kazanmak."



M: MEASURABLE (ÖLÇÜLEBİLİR) → "Her gün 100 soru çözeceğim."



A: ACHIEVABLE (ULAŞILABİLİR) → "Bugün sadece AYT Biyoloji çalışacağım."



R: RELEVANT (İLGİLİ) → "TYT netlerimi artırmak için Türkçe denemeleri çözeceğim."



T: TIME-BOUND (ZAMAN Sınırlı) → "Bu hedefe 3 ayda ulaşacağım."

Örnek: Zeynep, haftalık hedef panosu yapıyor. Hedeflerini günlük olarak işaretliyor. Her hedef sonrası kendini ödüllendiriyor.



2.3 Bilimsel Bakış

Öz Belirleme Kuramı (Deci & Ryan, 1985): Bireylerin motivasyonu, ihtiyaç duydukları özerklik (karar verme), yeterlik (başarma) ve ilişkisellik (anlamli bağlar kurma) ihtiyaçlarının karşılanmasına bağlıdır.

Örneğin, Ali kendi çalışma saatlerini kendi belirleyince daha motive çalışıyor.

Carol Dweck - Gelişimsel Zihniyet: Bireyler, zekânın geliştirilebilir olduğuna inandıklarında daha az yılgınlık yaşarlar ve daha fazla çaba gösterirler.

"Henüz yapamıyorum" demeyi öğrenen öğrenciler daha başarılı oluyor

Uygulama Örneği

Ali, her sabah 05.00'te kalkıyor ve belirlediği çalışma takvimine uyuyor. Çalışma masasının üzerinde "Tıp 2026" yazılı bir pano var. Bu hedef ona ilham veriyor.



2.5 Motivasyonu Sürdürme



Haftalık Hedef Çizelgesi: Öğrencinin her günlük hedeflerini işaretlediği ve motivasyonunu görsel olarak izlediği bir tablo.



Davranışsal Ödüllendirme: Gün sonunda sevdiği bir dizi izlemek, çikolata yemek gibi küçük ödüller motivasyonu artırır.



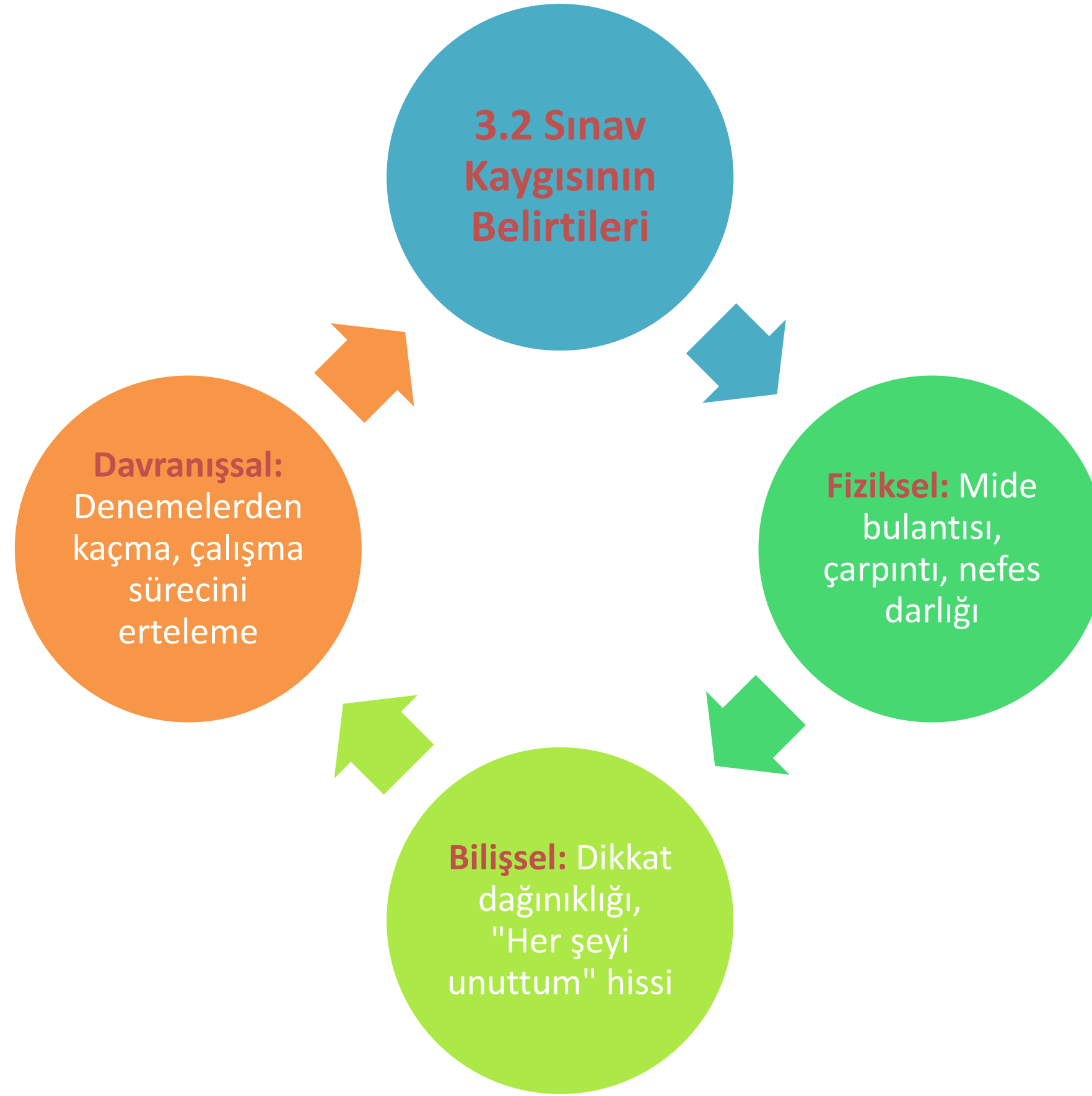
3. SINAV KAYGISI

3.1 Kaygı Nedir?

Geleceğe yönelik olumsuz senaryolar nedeniyle bireyin fiziksel ve zihinsel olarak huzursuzluk yaşamasıdır.

Sınav kaygısı, kişinin potansiyel performansını sergilemesini engelleyebilir.





3.3 Normal Kaygı vs. Aşırı Kaygı

Normal Kaygı:
Performansı artırır. Hafif gerginlik kişinin odaklanmasına yardımcı olabilir.

Aşırı Kaygı:
Donma, kaçma gibi tepkilere yol açar. Bilginin hatırlanmasını zorlaştırır.



3.4 Kaygıyla Baş Etme Yöntemleri

Nefes Egzersizleri (4-7-8 Tekniği): 4 saniye nefes al, 7 saniye tut, 8 saniye ver.

Progresif Gevşeme: Kasları sıkıp bırakma yöntemiyle vücuttaki gerilimi azaltma

Bilişsel Yeniden Yapılandırma: Olumsuz düşünceleri fark edip yerine gerçekçi ve pozitif düşünceler koymak. Örn: "Yapamam" yerine "Denemelerle kendimi geliştiriyorum."

Zihin Durdurma: Kaygılı düşünce geldiğinde fiziksel olarak kendini dürtüp zihni başka bir yöne çekmek

Örnek Uygulama

Elif, sınavlarda çok heyecanlanıyordu. Her deneme öncesi 4-7-8 nefes egzersizi yapmaya ve kendisine "Sakinim, çalıştım, hazırım" demeye başladı. Netleri 20'den 35'e çıktı.



4. SINAV STRATEJİLERİ

4.1 Zaman Yönetimi

Pomodoro Tekniği: 25 dakika odaklı ders → 5 dakika ara

Blok Çalışma: 90 dakika boyunca sadece bir derse odaklanmak, sonra 15 dakika ara

Planlayıcı Kullanımı: Haftalık ders planı çıkararak her gün ne çalışılacağını önceden belirlemek



4.2 Deneme Sınavı Stratejileri

**Yanlış Analizi
Formu:** Hangi
konudan kaç
yanlış? Bilgi
eksikliği mi, yoksa
dikkat hatası mı?

Yanlış Defteri:
Her yanlış soru
için not defteri
tutmak. Bu
sorulara haftada
1 tekrar dönmek.

4.3 Sınav Anı Stratejileri

Turlama Tekniği: Zor
soru geldiğinde
işaretle, sona dön.
Zaman kazandırır.

Zaman Yönetimi: TYT
için 135 dakika = her
soruya ortalama 1.125
dakika

Çeldirici Yönetimi: Emin
olunan şıklar elendikten sonra
bilgiye güvenmek



4.4 Tekrar ve Çalışma Planı

Tekrar Günleri: Haftada bir gün (örneğin Pazar) sadece tekrar

Günlük Plan: Her gün 1 yeni konu + 1 tekrar + 1 deneme şeklinde plan yapılabilir

Örnek Plan

Pazartesi: 60 dk TYT Türkçe, 120 dk Deneme, 30 dk Yanlış analizi

Salı: 90 dk AYT Biyoloji, 45 dk TYT Matematik tekrar



5. MOTİVASYON TESTİ (Kendini Tanı)



1. Hedefim net ve yazılı mı?



2. Günde ortalama kaç saat ders çalışıyorum?



3. Sıkıldığımda motivasyonumu nasıl geri kazanıyorum?

4. Sınav benim için ne ifade ediyor?

Puanlama: Her maddeye 0-5 puan ver. Toplam 15 ve üzeri → Motivasyonun güçlü demektir!



6. KAPANIŞ

Unutma: Sadece ders çalışmak değil, duygularını yönetebilmek de başarının önemli bir parçasıdır.

Kendine inan, planlı ilerle, gerekiyorsa destek almaktan çekinme!



Katılımınız için Teşekkürler!



www.corumram.meb.k12.tr



@corumram



@corumram



@corumram



@corumram

