

2025 / SAYI: 2

YKS BÜLTENİ

SINAV SÜRECİNDE ADAPTASYON

SINAV SÜRECİ ÖNERİLERİ

**SINAV SÜRECİ VE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK**

BAŞARI ÖYKÜSÜ: CAHİT ARF

SINAV SÜRECİNDE ADAPTASYON

YKS hazırlık süreci, öğrencilerin hem akademik hem de psikolojik olarak en yoğun dönemlerinden biridir. Bu süreçte adaptasyon, yani değişen şartlara uyum sağlayabilme becerisi, başarıya giden yolda kritik bir rol oynar.

Adaptasyon becerisi gelişmiş bir öğrenci, hem çalışma düzenini hem de duygu durumunu daha sağlıklı yöneterek süreci daha verimli geçirir. Adaptasyonun temel adımı, sınav sürecinin gerekliliklerini doğru kavramaktır. Öğrencinin kendi seviyesini, güçlü derslerini ve gelişmeye ihtiyaç duyduğu alanları objektif bir şekilde değerlendirmesi, daha etkili bir çalışma stratejisi oluşturmaya yardımcı olur. Bu farkındalık, hem zaman yönetimini hem de hedef belirlemeyi kolaylaştırır.

YKS hazırlığında planlı ama esnek bir çalışma sistemi büyük önem taşır. Sınav hazırlığı aylar boyunca sürdüğü için her gün aynı verimi göstermenin mümkün olmadığı bilinciyle yola çıkılmalıdır. Bazı günler daha yoğun, bazı günler daha sakin çalışmak gerekebilir.

Öğrencinin bu dalgalanmalara uyum sağlayabilmesi, tükenmişlik yaşamadan istikrarlı bir şekilde ilerlemesini sağlar. Duygusal adaptasyon da sürecin önemli bir boyutudur. YYS'ye hazırlanırken stres, kaygı ve motivasyon düşüklüğü zaman zaman kendini gösterebilir.

Bu duyguların doğal olduğunu kabul etmek ve onları yönetmeyi öğrenmek sürecin daha sağlıklı ilerlemesini sağlar. Düzenli molalar, nefes egzersizleri, fiziksel aktivite ve hobi zamanları duygusal dengeyi güçlendiren desteklerdir.

Aynı zamanda, çevresel destek sistemi adaptasyonun önemli bir parçasıdır. Aile ve öğretmenlerin rehberliği, öğrencinin motivasyonunu yüksek tutmasına yardımcı olur. Desteklendiğini hisseden öğrenci, zorluklarla karşılaştığında daha hızlı toparlanabilir ve hedefinden uzaklaşmadan yoluna devam edebilir.

Özetle adaptasyon, YYS sürecinde yalnızca ders çalışmaktan daha fazlasını ifade eder. Zamanı verimli kullanmak, duygusal iniş çıkışlarla baş etmek, çalışma stratejilerini gerektiğinde değiştirmek ve süreci sürdürülebilir kılmak adaptasyonun ana yapı taşlarıdır.

Bu becerileri geliştiren öğrenciler hem sınavda hem de gelecekteki akademik ve kişisel yaşamlarında daha güçlü adımlar atarlar.



SINAV SÜRECİ ÖNERİLERİ

Sınav süreci, belirli bir hedefe doğru ilerlerken hem zihinsel hem de duygusal dayanıklılığın test edildiği özel bir dönemdir. Bu dönemi daha verimli ve sağlıklı geçirmek için aşağıdaki öneriler yol gösterici olabilir:

1. Planlı ama Esnek Bir Çalışma Düzeni Kurun:

Her gün aynı verimi alamayabilirsiniz. Bu yüzden:

- Günlük/haftalık hedefler belirleyin,
- Programınızı gerektikçe güncelleyin,
- Kendinize küçük nefes alanları bırakın.

2. Konu Tekrarlarını ve Deneme Çözümlerini Aksatmayın:

Öğrenmenin kalıcılığı tekrarlarla sağlanır.

- Düzenli konu tekrarı yapın,
- Belirli aralıklarla deneme çözün,
- Denemelerin analizini mutlaka yapın.

3. Zaman Yönetimini Etkin Kullanın:

Sınav başarısının en önemli aşamalarından biri de zamanı doğru yönetmektir.

- Çalışma sürelerinizi planlayın,
- Belirli saatlerde mola uygulayarak veriminizi artırın.

4. Stres ve Kaygıyı Yönetmeye Özen Gösterin:

Kaygı kontrol altına alındığında motivasyon için bir itici güce dönüşebilir.

- Derin nefes egzersizleri uygulayın,
- Kısa yürüyüşler ve sporla zihninizi rahatlatın,
- Gerektiğinde rehberlik biriminden destek alın.



5. Sağlıklı Bir Yaşam Düzeni Kurun:

Zihinsel performansın temelinde fiziksel sağlık vardır.

- Düzenli uyuyun,
- Sağlıklı beslenmeye özen gösterin,
- Hareket etmeyi ihmal etmeyin.

6. Motivasyonunuzu Diri Tutacak Küçük Hedefler Belirleyin:

Büyük hedefler kısa süreçlere bölündüğünde daha ulaşılabilir olur.

- Mini hedefler belirleyin,
- Başardıkça kendinizi küçük ödüllerle motive edin.

7. Kendinizi Başkalarıyla Değil Kendinizle Kıyaslayın:

Her öğrenci kendi hızında ilerler.

- Gelişiminizi kendi önceki hâlinizle kıyaslayın,
- Güçlü yanlarınızı fark edin ve geliştirin.

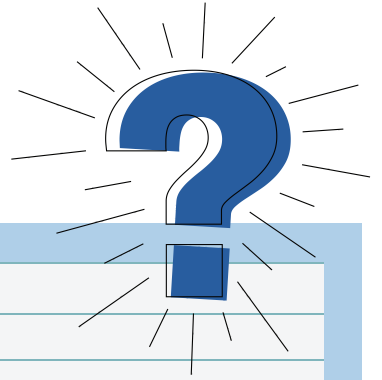
8. Sosyal Hayatı Tamamen Bırakmayın:

Denge, verimli çalışmanın anahtarıdır.

- Haftada bir gün mola verin,
- Sevdiklerinizle zaman geçirmek motivasyonunuzu artırır.



(Gün, Hafta, Ay...)

[illegible]

SINAV SÜRECİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

YKS hazırlığı, öğrencilerin hayatlarının en kritik akademik dönemlerinden biridir. Bu süreç, yüksek beklentiler ve yoğun çalışma temposu nedeniyle hem zihinsel hem duygusal açıdan zorlayıcı olabilir. Doğru çalışma stratejisi ve güçlü psikolojik hazırlık, başarı yolunda belirleyici bir rol oynar.

1. Sistemli Çalışma ve Strateji Geliştirme:

- Hedef belirleme, YKS sürecinin temel yapı taşlarından biridir. Öğrencinin kendi seviyesine uygun hedefler koyması motivasyonu besler.
- Düzenli denemeler çözüp analiz yapmak, hem gerçek sınava hazırlık sağlar hem de zaman yönetimini geliştirir.
- Konu eksiklerini fark edip planlı şekilde kapatmak, verimi önemli ölçüde artırır.

2. Kaygı Yönetimi ve Mental Dayanıklılık:

YKS psikolojisi çoğu zaman iniş çıkışlıdır; bu durum olağandır.

- Kaygıyı tamamen bitirmek mümkün değildir ancak kontrol altına almak mümkündür.
- Meditasyon, nefes egzersizleri, kısa yürüyüşler zihni tazeler ve odaklanmayı artırır.
- Tükenmişlik hissetmemek için haftada en az bir gün “mental mola” verilmelidir.

3. Sosyal Yaşam – Çalışma Dengesi:

- Sınav yılı ders ağırlıklı geçse de sosyal aktivitelerin tamamen bırakılması doğru değildir.
- Dengeli bir sosyal yaşam, mental gücü korur ve motivasyon düşüşlerinin önüne geçer.
- Kısa buluşmalar, hobi saatleri ve spor etkinlikleri sınav sürecini daha sürdürülebilir hâle getirir.

4. Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları:

- Düzenli uyku, beynin öğrenme kapasitesini doğrudan etkiler.
- Protein, kompleks karbonhidrat ve su tüketimi çalışma verimliliğini artırır.
- Fiziksel egzersiz yalnızca beden sağlığı için değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılık için de gereklidir.

UNUTMA: Bu süreçte öğrendiğin her bilgi, yönettiğin her duygu ve gösterdiğin her çaba seni daha güçlü bir versiyonuna dönüştürüyor. Sınav yolculuğu sadece bir hedefe ulaşmak değil; aynı zamanda kendini keşfetme, dayanıklılık kazanma ve potansiyelini ortaya çıkarma sürecidir.



BAŞARI ÖYKÜSÜ: CAHİT ARF

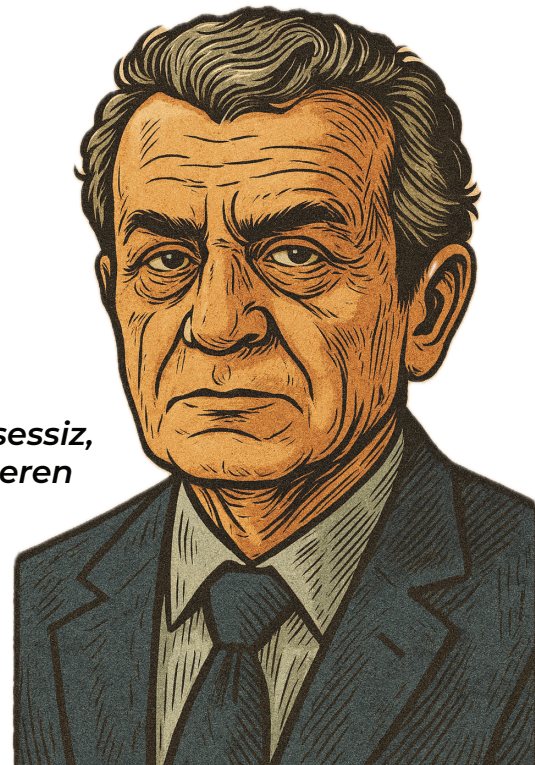
1910 yılında Selanik'te doğan Cahit Arf'ın çocukluğu savaş yıllarının gölgesinde geçti. Dünyanın karanlık bir dönemden geçtiği bu yıllarda o, elindeki kısıtlı imkânlarla bile matematiğe duyduğu büyük ilgiyi kaybetmedi. Ailesinin taşındığı İstanbul'da başladığı eğitim hayatı, kısa sürede öğretmenlerinin dikkatini çeken sıra dışı bir parlaklık kazandı. Çözülemeyen problemleri inatla kurcalayan, her adımında kendi yöntemlerini üretmeye çalışan genç Cahit, aslında geleceğin büyük dâhisinin ilk izlerini taşıyordu.

Onun dönüm noktası, St. Louis'den mezun olduktan sonra öğrenim görmek üzere gönderildiği Fransa'da Sorbonne Üniversitesine adım atmasıyla geldi. Bu yeni ortam, Arf'ın zihninin sınırlarını zorlamasını sağlayacak bir özgürlük alanı sundu. Türkiye'ye döndüğünde, ülkenin bilimde ilerlemesine katkı sunmak için kararlılıkla çalıştı. İstanbul Üniversitesinde ders veren Arf, bilginin yalnızca öğretildiğinde değil, üretildiğinde değer kazandığını biliyordu. Bu yüzden durmadan araştırdı, kendi yöntemlerini geliştirdi. Matematiğin derinliklerindeki yolculuğu onu "Arf Sabiti" ve "Arf Halkaları" gibi dünya bilimine mal olmuş iki önemli kavrama ulaştırdı ve adını kalıcı kıldı.

Cahit Arf'ın başarısı yalnızca teorik matematikle sınırlı değildi. O, Türkiye'de bilimsel kültürün temellerini atan öncülerden biri oldu. TÜBİTAK'ın kuruluşunda aktif rol aldı, genç araştırmacıların gelişmesi için büyük çaba gösterdi. Öğrencilerine her zaman "Matematik, anlamaktır." diyerek bilginin ezberle değil, keşifle kazanıldığını vurguladı. Belki de onu "başarılı" yapan en önemli unsur, hiçbir zaman kendini tamamlanmış bir kişi olarak görmemesiydi.

Arf, 80'li yaşlarına geldiğinde bile bir çocuk merakıyla problemlere sarılıyor, yeni şeyler öğrenmeye devam ediyordu. Bilimle kurduğu bu tutkulu ilişki, pek çok gence ilham oldu; hatta portresi, Türkiye'nin en değerli bilim insanlarından biri olarak 10 liralık banknotlara taşındı.

Cahit Arf'ın hikâyesi, büyük başarıların çoğu zaman sessiz, derin ve kararlı bir çalışmanın sonucu olduğunu gösteren bir yaşam öyküsüdür. O, durmadan soran, arayan ve üreten bir aklın gerçek bir sembolü olarak bugün hâlâ yol göstermeye devam ediyor.



eisyayinlari.com



2025 / SAYI: 2

LGS BÜLTENİ

SINAV SÜRECİNDE ADAPTASYON

SINAV SÜRECİ ÖNERİLERİ

**SINAV SÜRECİ VE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK**

BAŞARI ÖYKÜSÜ: HULUSİ BEHÇET

SINAV SÜRECİNDE ADAPTASYON

LGS hazırlık süreci, hem akademik hem de psikolojik açıdan güçlü bir uyum gerektirir. Bu dönemde adaptasyon, yani değişen koşullara ayak uydurabilme becerisi, öğrencinin sınav yolculuğunu daha verimli ve sürdürülebilir hâle getirir. Adaptasyon becerisi gelişmiş bir öğrenci, hem ders çalışma düzenini hem de duygusal durumunu daha kolay yönetebilir.

Adaptasyonun en önemli adımı, sınav sürecinin gerekliliklerini kabul etmektir. Öğrencinin kendi güçlü ve gelişime açık yönlerini fark etmesi, hangi konulara daha fazla yoğunlaşması gerektiğini bilmesi, sürecin kontrolünü ele almasına yardımcı olur. Bu farkındalık, çalışma programının daha gerçekçi ve uygulanabilir olmasını sağlar.

Planlı fakat esnek bir çalışma düzeni de sınav sürecinde büyük önem taşır. Her gün aynı motivasyonla çalışmak mümkün olmayabilir; bazı günlerde daha yoğun, bazı günlerde daha hafif bir tempoya ihtiyaç duyulabilir. Öğrencinin bu iniş çıkışlara uyum sağlayabilmesi, hem mental dayanıklılığı artırır hem de hedefe doğru ilerlerken yıpranmayı azaltır.

LGS yolculuğunda duygusal adaptasyon da en az akademik uyum kadar değerlidir. Zaman zaman kaygı, stres veya motivasyon düşüklüğü yaşamak çok doğaldır. Bu duyguları yönetmeyi öğrenen öğrenci, sınav sürecini daha sağlıklı bir şekilde sürdürebilir. Nefes egzersizleri, kısa molalar, spor veya ilgi alanlarına zaman ayırmak, duygusal dengeyi korumada etkili yöntemlerdir. Aile ve öğretmen desteği de adaptasyonu güçlendiren önemli bir kaynaktır. Öğrencinin çabasının görülmesi ve takdir edilmesi, onun özgüvenini artırır. Desteklenen öğrenci, süreçte karşılaştığı zorluklarla daha kolay baş eder.

Özet olarak adaptasyon; LGS hazırlığı sürecinde sadece ders çalışmak değil, aynı zamanda zamanı yönetmek, duyguları dengelemek ve değişen koşullara uyum sağlayabilmektir.

Bu beceriyi geliştiren öğrenciler, hem sınavda hem de hayatın ilerleyen dönemlerinde daha güçlü ve kararlı adımlar atabilir.



SINAV SÜRECİ ÖNERİLERİ

Sınav süreci, belirli bir hedefe doğru ilerlerken hem zihinsel hem de duygusal dayanıklılığın test edildiği özel bir dönemdir. Bu dönemi daha verimli ve sağlıklı geçirmek için aşağıdaki öneriler yol gösterici olabilir:

1. Planlı ama Esnek Bir Çalışma Düzeni Kurun:

Her gün aynı verimi alamayabilirsiniz. Bu yüzden:

- Günlük/haftalık hedefler belirleyin,
- Programınızı gerektikçe güncelleyin,
- Kendinize küçük nefes alanları bırakın.

2. Konu Tekrarlarını ve Deneme Çözümlerini Aksatmayın:

Öğrenmenin kalıcılığı tekrarlarla sağlanır.

- Düzenli konu tekrarı yapın,
- Belirli aralıklarla deneme çözün,
- Denemelerin analizini mutlaka yapın.

3. Zaman Yönetimini Etkin Kullanın:

Sınav başarısının en önemli aşamalarından biri de zamanı doğru yönetmektir.

- Çalışma sürelerinizi planlayın,
- Belirli aralıklarla mola vererek veriminizi artırın.

4. Stres ve Kaygıyı Yönetmeye Özen Gösterin:

Kaygı kontrol altına alındığında motivasyon için bir itici güce dönüşebilir.

- Derin nefes egzersizleri uygulayın,
- Kısa yürüyüşler ve sporla zihninizi rahatlatın,
- Gerekğinde rehberlik biriminden destek alın.



5. Sağlıklı Bir Yaşam Düzeni Kurun:

Zihinsel performansın temelinde fiziksel sağlık vardır.

- Düzenli uyuyun,
- Sağlıklı beslenmeye özen gösterin,
- Hareket etmeyi ihmal etmeyin.

6. Motivasyonunuzu Diri Tutacak Küçük Hedefler Belirleyin:

Büyük hedefler kısa süreçlere bölündüğünde daha ulaşılabilir olur.

- Mini hedefler belirleyin,
- Başardıkça kendinizi küçük ödüllerle motive edin.

7. Kendinizi Başkalarıyla Değil Kendinizle Kıyaslayın:

Her öğrenci kendi hızında ilerler.

- Gelişiminizi kendi önceki hâlinizle kıyaslayın,
- Güçlü yanlarınızı fark edin ve geliştirin.

8. Sosyal Hayatı Tamamen Bırakmayın:

Denge, verimli çalışmanın anahtarıdır.

- Haftada bir gün mola verin,
- Sevdiklerinizle zaman geçirmek motivasyonunuzu artırır.



[illegible]

SINAV SÜRECİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

LGS hazırlık yılı, öğrencilerin hem akademik becerilerini hem de psikolojik dayanıklılıklarını geliştirdikleri uzun bir yolculuktur. Bu süreçte doğru yöntemleri uygulamak, hem öğrenme verimini artırır hem de öğrencinin motivasyonunu korumasına yardımcı olur.

1. Sınav Sürecini Doğru Yönetmek:

- Günlük ve haftalık küçük hedefler belirlemek öğrencinin motivasyonunu yüksek tutar.
- Programın tamamen dolu olması gerekmez; nefes alacak alanlar süreci sürdürülebilir kılar.
- Konu tekrarları, soru pratikleri ve düzenli denemeler başarı için temel yapı taşlarıdır.

2. Duygusal Dalgalanmaları Normalleştirmek:

Bu yaş grubundaki öğrenciler için sınav yılı, ilk büyük akademik süreçtir ve doğal olarak stres yaratabilir.

- Kaygının tamamen yok edilmesi değil, yönetilmesi hedeflenmelidir.
- Sık nefes egzersizleri, kısa molalar, oyun/sosyal etkinlikler duygusal dengeyi olumlu etkiler.
- Olumsuz düşünceler karşısında öğrenciyi destekleyici, yargılamayan bir iletişim çok önemlidir.

3. Aile ve Öğretmen Desteğinin Rolü:

- Güven veren bir tutum, öğrenciye “yalnız değilim” hissi kazandırır.
- Aşırı baskı yerine gerçekçi beklentiler başarıyı artırır.
- Öğrencinin çabasının takdir edilmesi özgüveni güçlendirir.

4. Sınav Psikolojisini Güçlendirmek:

- Öğrencinin kendi ilerlemesini takip etmesi, kıyaslamadan uzak durması gerekir.
- Sınava yaklaşırken düzenli uyku, dengeli beslenme ve sakin bir çalışma ortamı oldukça önemlidir.
- “Elimden geleni yapıyorum” bilinci, aşırı stresin en etkili panzehiridir.

UNUTMA: *Bu süreçte öğrendiğin her bilgi, yönettiğin her duygu ve gösterdiğin her çaba seni daha güçlü bir versiyonuna dönüştürüyor.*

Sınav yolculuğu sadece bir hedefe ulaşmak değil; aynı zamanda kendini keşfetme, dayanıklılık kazanma ve potansiyelini ortaya çıkarma sürecidir.



BAŞARI ÖYKÜSÜ: HULUSİ BEHÇET

Hulusi Behçet, tıp tarihine yalnızca bir hastalığın adıyla değil; bilime adanmış bir ömrün simgesi olarak geçti. Onun başarı öyküsü, insan sağlığını iyileştirmek için gösterilen tutkunun ve araştırmacı ruhun neleri mümkün kılabileceğini anlatan güçlü bir örnektir.

1889 yılında İstanbul'da doğan Behçet, çocukluk yıllarından itibaren meraklı bir gözlemciydi. Yaşadığı dönemin zorluklarına rağmen insan bedeninin gizemlerini anlamaya büyük ilgi duyuyordu. Henüz genç yaşlarında aldığı tıp eğitimi, onda bilimsel araştırmaya duyduğu ilgiyi daha da büyüttü.

Hulusi Behçet'in kariyerindeki dönüm noktası, dermatoloji alanında uzmanlaşmasıyla birlikte geldi. 1930'lu yıllarda tekrarlayan ağız yaraları ve göz iltihaplarıyla ortaya çıkan ve nedeni bilinmeyen bir hastalık üzerinde kapsamlı gözlemler yapmaya başladı. Farklı hastalarda benzer belirtileri takip eden Behçet, bu semptomların aslında tek bir hastalığın parçaları olduğunu fark eden ilk bilim insanı oldu.

Bu keşif, tıp literatüründe benzersiz bir yer edindi. 1937'de yayımladığı makaleyle hastalığı bilim dünyasına duyurdu ve kısa süre içinde uluslararası tıp camiası, bu tabloyu "Behçet Hastalığı" olarak benimsedi. Bir doktorun adının bir hastalığa verilmesi, tıp dünyasında çok nadir görülen bir onurdu; bu başarı, onun araştırmacı kimliğinin büyüklüğünü tüm dünyaya gösterdi.

İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesinde yıllarca ders verdi, araştırma yöntemleri geliştirdi ve öğrencilerini bilimsel merakın önemine inandırdı. Bilimsel çalışmalarında gösterdiği disiplin ve insan sağlığına duyduğu derin sorumluluk, onu Türkiye'nin en saygın tıp insanlarından biri yaptı.

Bugün Behçet Hastalığı, dünyanın her yerinde aynı adla anılıyorsa, bu Hulusi Behçet'in ısrarlı takibinin, yorulmak bilmeyen araştırmalarının ve hastalarından öğrendiği her ayrıntıyı bir bilimsel değere dönüştüren bakış açısının eseridir.

Hulusi Behçet'in hayatı; bilimin, dikkatli bir gözlemlerle, sabırla ve hiç bitmeyen bir merakla birleştiğinde neleri mümkün kılabileceğini gösteren bir başarı hikâyesidir.



eisyayinlari.com

