

# İTÜ GVO REHBERLİK

ERKEM ELÇİNKAN LİSESİ REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA

## ERGENLİK DÖNEMİ VE ÖZELLİKLERİ

Bu süreç zihinsel, bedensel, duygusal ve sosyal olmak üzere dört gelişim alanında gerçekleşir.

## VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

Verimli çalışmak, zamanı, mekânı, kullanacağınız tüm materyalleri ve en önemlisi, amacını önceden belirlediğiniz bir süreçtir.

## ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANIRKEN

Yoğun çalışmaların yanında, sınav sisteminin iyi bilinmesi ve hedefler arasında bağlantı kurulması oldukça önemlidir.

# İÇERİK

## EDİTÖR

S.3

2024-2025 eğitim-öğretim yılında Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü olarak sizlerle her çeyrek dönemde bir dergi ile karşınıza geleceğiz. Amacımız süreç içinde gündeme gelen belli konular hakkında sizlere bilgi vermek ve önerilerimizi paylaşmak.



## Ergenlik Dönemi ve Özellikleri

S.4

Gelişim, kısaca herhangi bir alanda ileriye doğru giden değişim sürecidir. Bu süreç zihinsel, bedensel, duygusal ve sosyal olmak üzere dört gelişim alanında gerçekleşir. Alanların herhangi birindeki olumlu ya da olumsuz etki diğer gelişim alanlarını etkiler.

## Verimli Ders Çalışma Yöntemleri

S.6

Verimli ders çalışmak dediğimiz yalnızca bir masanın başında saatlerce oturmaktan ibaret değildir. Verimli çalışmak; zamanı, mekânı, kullanacağınız tüm materyalleri ve en önemlisi, amacını önceden belirlediğiniz bir süreçtir. Her günün çalışma programının kendi içinde bir amacı olmalıdır.

## Üniversite Sınavına Hazırlanırken

S.8

Üniversite hazırlık sürecinde yapılan yoğun çalışmaların yanında, sınav sisteminin iyi bilinmesi ve hedefler arasında bağlantı kurulması oldukça önemlidir.

## YKS Önerileri

S.12

YKS'ye hazırlık sürecinde başarılı olabilmeniz için Planlı çalışın, konuları anlamaya odaklanın, soru çözümü yapın, deneme sınavlarıyla pratik yapın, düzenli mola verin.

# EDİTÖRDEN BİR YAZI

**Selda MUTLU**

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölüm Başkanı

Sevgili Öğrenciler, Kıymetli Veliler,

2024-2025 eğitim-öğretim yılında Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü olarak sizlerle her çeyrek dönemde bir dergi ile karşınıza geleceğiz. Amacımız süreç içinde gündeme gelen belli konular hakkında sizlere bilgi vermek ve önerilerimizi paylaşmak.

Ebeveyn olmanın daha da zorlaştığı bir dönem yaşıyoruz. Sırtımıza her gün yeni yükler ekleniyor. Ev, iş, çocuklar arasında denge bulmaya çalışırken, bir yandan da evimizdeki gençleri tanımaya ve anlamaya çalışıyoruz. Gençlerin; kendilerini ve çevrelerini sorguladıkları, dünya görüşlerini oluşturdukları, fikirlerini savundukları, risk alma davranışının arttığı, hızlı gelişim ve değişim nedeniyle duygularında iniş ve çıkışların görülebildiği ergenlik dönemi özelliklerine bakmanın size fikir verebileceğini düşünüyoruz.

“Ders çalışmak” öğrenci ve velilerin en çok üzerinde durdukları ve çatıştıkları konulardan biridir. Lise müfredatında konular, birbiriyle ilişkili ve birbirini takip eden şekilde planlanmıştır. Şu an görülen konular, ileride işlenecek konulara bir temel oluşturur. Bu nedenle konuları anlamak ve tekrar etmek için önerilere bakmak sizler için yararlı olabilir.

Yükseköğretim Kurumları Sınavı ise lise hayatının en önemli başlıklarından birisi. Üniversite sınavının içeriğini bilmenin ve önerileri dikkate almanın sınava yaklaşımınızı şekillendirme de size fikir vereceğine inanıyoruz.

Sevgi ve saygılarımızla,



İTÜ Geliştirme Vakfı Okulları  
Özel Ekrem Elginkan Lisesi

Tel : 0212 367 13 00  
Faks : 0212 286 51 92  
E-posta : lise@itugvo.k12.tr

Adres : İTÜ Ayazağa Yerleşkesi  
Maslak, Sarıyer / İstanbul



# ERGENLİK DÖNEMİ VE ÖZELLİKLERİ

*Gelişim, kısaca herhangi bir alanda ileriye doğru giden değişim sürecidir. Bu süreç zihinsel, bedensel, duygusal ve sosyal olmak üzere dört gelişim alanında gerçekleşir. Alanların herhangi birindeki olumlu ya da olumsuz etki diğer gelişim alanlarını etkiler.*

Kişinin gelişiminde en kritik dönemlerden biri olan ergenlik dönemi, bireyin bağımsızlığını, kimlik duygusunu ve sosyal üretkenliğini kazandığı bir zamandır (Derman, O.2008:19).

Latince "adolescere" filinden gelen ergenlik Türkçe "yetişkinliğe doğru büyüyen" anlamı taşır. Ergenlik, bireyin biyolojik olarak belirli bir olgunluğa ulaşma durumunu belirtmekle birlikte, bu olgunluğu da ebeveynlere yarı bağımlı bir biçimde ifade eden durumsal bir tanımlamadır. (Yavuzer, H.1994:277)

Ergenlik döneminin sınırları toplumlara ve ülkelere göre değişiklik göstermekle birlikte;

- Erinlik dönemi: 10 ile 14 yaş
- İlk ergenlik dönemi: 15 ile 17 yaş
- Son ergenlik dönemi: 18 ile 21 yaş (Şahin,D. 2019:7) olarak ayrılabilir.

Ergenlikte biyolojik gelişim iskelet sisteminde hızlı büyüme ve cinsel gelişim ile belirlenir. Psikolojik gelişim, bilişsel gelişim ve kimlik gelişimi özellikleriyle şekillenir ve sosyal olarak da ergenlik genç erişkin rolüne hazırlık yapar (Derman, O.2008:19). Her dönem, ergene göre farklılık gösterir ve onun kendi özünde şekillenir.

Bu dönemin sağlıklı bir şekilde tamamlanabilmesi için gencin gelişim görevleri gerçekleştirilmesi gerekir. Havighurts'a göre bu görevler aşağıdaki gibidir (akt. Duru ve Arslan, 2014 akt. Aydoğmuş, E.N.A. 2017:7):

1. Yaşıtları arasında kendine bir yer edinme
2. Soyut düşünebilme yetisi edinme
3. Beden imajını yeniden oluşturma
4. Bir meslek için hazırlanma
5. Aile hayatı ve evliliğe hazırlanma
6. Bir değer ve ahlak sistemi geliştirme
7. Duygusal bağımsızlığını sağlama
8. Cinsellikle alakalı ilgiyi gizli tutmayı öğrenme

## BEDENSEL GELİŞİM

Bedensel gelişim bu dönemde hızlanır. Ergenlerin dış görünüşleri öz güvenlerini, mutlu ya da mutsuz olmalarını çok etkiler. Kilo, boy ve kas gelişiminde hızlı bir değişim gerçekleşir. Fiziksel enerji artar. Çevre tarafından beğenilmek gençler için bu yaşlarda son derece önemlidir çünkü gençler, bu dönemde herkesin kendileri ile ilgilendiklerine inanır.

## BİLİŞSEL GELİŞİM

Ergenlik döneminde özellikle akademik başarıda bilişsel süreçlerdeki gelişmeler önemli bir rol oynar. Ergenler; tündengelim ve tümevarımı kullanıp akıl yürütebilir, hipotez kurup test edebilir, öneriler geliştirebilir ve soyut düşünme becerilerini kullanabilir. Bunun yanı sıra kendini düşünme ve bilişsel becerilerini gözlemlene yetisi de kazanır (Feldman, 2009 akt. Cansever 2010:59). Bu becerileri belli bir olgunluk düzeyinde olan ergen, sosyal ve duygusal süreçleri ile birlikte akademik hayatını yürütmeye çalışır.

## DUYGUSAL GELİŞİM

Duygu, belli bir durum karşısında hissettiğimiz heyecandır. Korku, sevinç, üzüntü ve öfke dört temel duygudur. İnsanlar birçok duygu yaşar, hisseder. İyi kötü doğru yanlış duygu yoktur. Bu duyguları çocukların göstermesine izin vermek, onların kişilik gelişimleri için önemlidir.

Bu dönemde gencin hissettiği en yoğun iki duygu korku ve hüzdür. Çocukluktan çıkıp, yetişkinliğe geçmek zorunda olmak genci korkutur, çünkü yetişkinliğin gerektirdiklerini bilmez ve kendini güvende hissetmez. Üzüntü yaşar çünkü çocukluk dönemi artık bitmiştir ancak genç bu duygusunu da göstermez. Bunun yerine ise en çok öfkeyi gösterir. Gencin öfkesinin altında ne olduğunu anlamaya çalışmak anne babalar için zorlayıcı olabilir.

## SOSYAL GELİŞİM

Ergenliğe kadar ailede güven duygusuyla yaşayan çocuk, ergenlik dönemine geldiğinde aileden uzaklaşarak, sosyal çevresine ve arkadaşlarına ilgi göstermeye başlar (Köknal, Ö.2001 akt Burak,H. 2016 s.55). Ergenlik döneminde anne-baba ile olumsuz ilişkiler yaşamak ergenin uyumunu olumsuz etkiler. Buna karşın, anne baba ile kurulan yakın ve sıcak ilişkiler, ergenin bireyselleşmesine ve yaşadığı değişimlere kolay uyum sağlamasına yardımcı olur (Ateş & Akbaş, 2012 :339). Ergenin ailesi ile kurduğu bu ilişkiler, onun çevresi ile ilişkisini de sağlam temeller üzerine kurmasına olanak sağlar.

## ANNE BABA YAKLAŞIMI

Ergenlik dönemi çoğu anne babanın endişe ile beklediği bir zaman dilimidir çünkü bu dönemde ebeveynler çocuğuna nasıl yaklaşacağını kestiremez. Bu dönemde genç (15-19 yaş) bağımsız davranma ihtiyacını daha fazla hisseder. Hayatla ilgili kendi fikirlerini ve ilişkilerini düzenlemek ister. Anne baba olarak yalnız kalma isteklerine saygı göstermek, gerek duyduğunda yanında olduğu mesajını vermek ve kuralları onunla birlikte yeniden düzenlemek işe yarar. Gençlere yaşına uygun hayatlarını kontrol etme şansı verilmesi yetişkinliklerinde kendilerini kontrol etme becerilerinin gelişmesini sağlar.

Ergenin yaşadıklarıyla başa çıkabilmesi için bazı becerilere sahip olması beklenir. Ergenlerden bazıları bunların üstesinden gelecek yeni durumlara uyum sağlayabilir, bazıları zorlanır ve çevresinden gereken desteği alamadıkları durumlarda da riskli davranışlara yönelebilir (Masten, 2001). Okul başarısızlığı, alkol, sigara ve madde kullanımı, yaşama ilgili sorunlar bu dönemdeki riskli davranışlar arasında sayılabilir. Bu davranışlar aynı zamanda ergenlerin dünyadaki tarzını da yansıtır. Bunların bazıları sadece deneme aşamasında olsa da bazı davranış kalıplarının ergenlerde yerleşik hâle geldiği görülür (Jessor,1991). Bu nedenle ergenlerin yakından takip edilmesi ve ihtiyaç duyulan noktalarda gereken müdahalelerin yapılması ayrı bir önem kazanır.

Ergenlik, kritik bir gelişim dönemi olmakla birlikte aynı zamanda uzun vadeli etkilere açık büyük olanakların da yakalanabileceği bir dilimdir. Bu süreçte ergenlere ve onlarla ilişkili alanlara yatırım yapmak faydalıdır. Ergenlikte beyin gelişimi büyük bir hızla devam eder ve yeni bağlantılar kurulur. Bu da birçok yeni yetenek ve kabiliyetin geliştirilmesi ve kazandırılması için büyük bir potansiyel zamanıdır. Zengin bir çevre kısıtlayıcı bir çevreye göre bu gelişimi destekler ve yeni alanlarda gencin kendisini geliştirmesi için fırsatlar yaratır (2016 Association for Young People's Health- Resilience Report).

Her birey ergenlik dönemini farklı şekilde yaşar ve hisseder. Bu birden çok faktöre bağlı olarak değişir. Belki de bu süreçte değişmeyen tek nokta gençlerin, ailelerine ve onların gösterdikleri sevgiye ve güvene her zamankinden daha fazla ihtiyaç duymalarıdır.

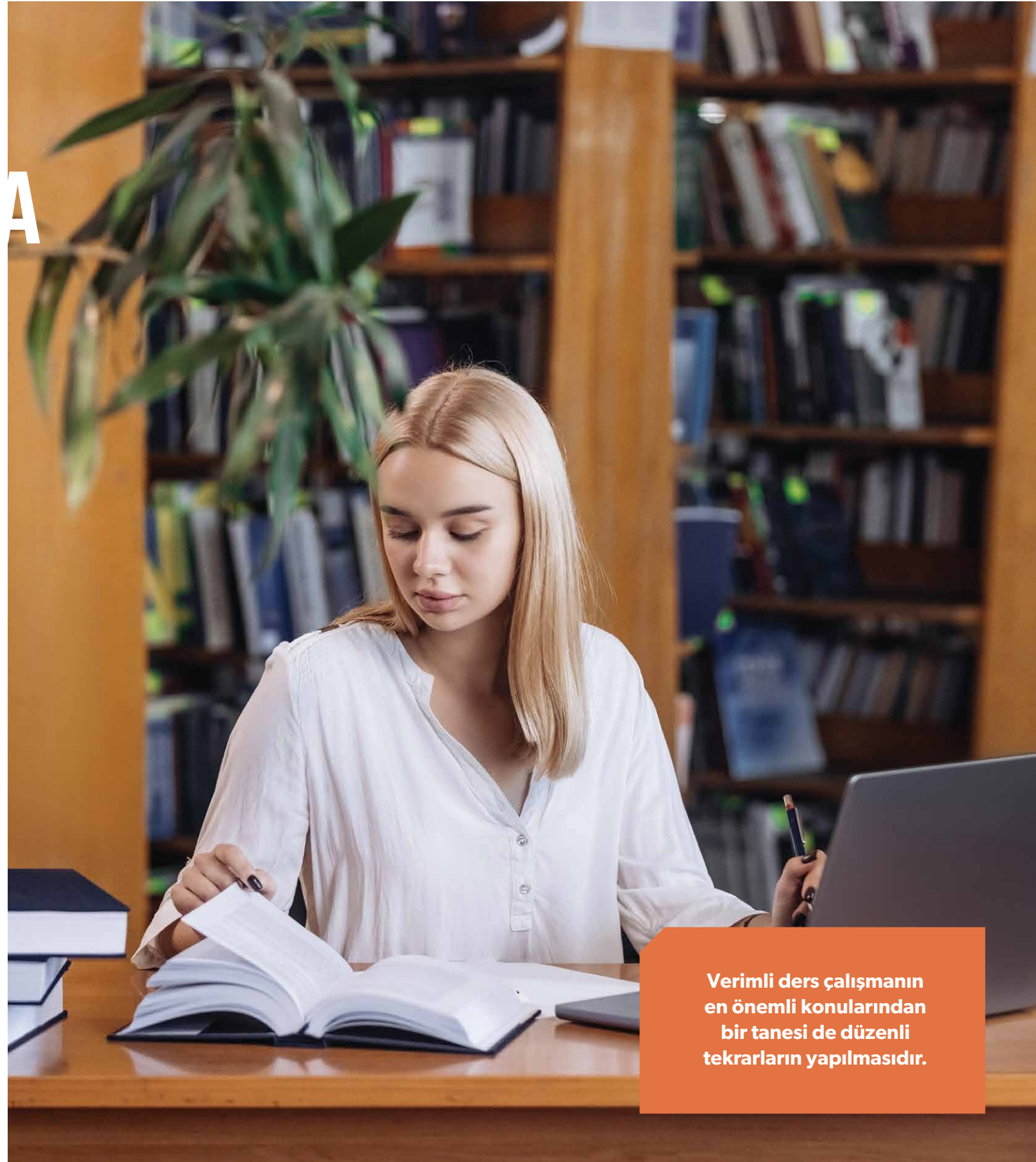
“  
Her insan değerli, önemli  
ve eşsizdir.  
Virginia Satir  
”

# VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

**V**erimli ders çalışmak dediğimiz yalnızca bir masanın başında saatlerce oturmaktan ibaret değildir. Verimli çalışmak, zamanı, mekânı, kullanacağınız tüm materyalleri ve en önemlisi, amacını önceden belirlediğiniz bir süreçtir. Her günün çalışma programının kendi içinde bir amacı olmalıdır. Yapacağınız çalışmanın hangi yöne gideceğini sizin kendiniz belirlemiş olmanız, bu sürece zihnen katılımınızı daha çok artırır.

Örneğin;  
“Bugün hangi derslere çalışmam daha iyi olur?”,  
“Hangi ödevin teslimi daha önce?”,  
“Çalışırken en çok hangi ders vaktimi alıyor?”  
gibi kendinize soracağınız sorularla çalışma sisteminize yön vermeniz faydalı olacaktır.

Çalışmaya başladıktan sonra verimli çalışabiliyor, ancak başlayana kadar çok zaman kaybediyor olabilirsiniz. Bunun birçok farklı sebebi vardır: Bulduğunuz mekânın kalabalık olması, telefon, bilgisayar, tablet gibi unsurların yakınızdaki bulunması olabilir. Sizin için en fazla engelleyici olan faktörün ne olduğunu bulmanız ve bu unsura ayırdığınız zamanı azaltmaya yönelik çalışmanız faydalı olacaktır. Öncelikle çalışma ortamınızda mümkünse sizden başka kimsenin olmaması, telefon, bilgisayar, tablet gibi dikkat dağıtan araçların olmaması gerekiyor. Eğer bunları düzenlemekle ilgili problem yaşıyorsanız ailenizden lütfen destek isteyin. Ödevleri hazırlamak veya çalışmak için telefon ya da bilgisayar kullanımının gerekli olduğu durumlarda, bunun bir plan çerçevesinde yapılması önemlidir. İşiniz bittiğinde telefon görebileceğiniz bir yerden uzağa konulmalı ve bilgisayar da kapatılmalıdır.



**Verimli ders çalışmanın en önemli konularından bir tanesi de düzenli tekrarların yapılmasıdır.**

Çalışma alanınız size ait olmalı ve düzeninden siz sorumlu olmalısınız. O akşam çalışmanız gereken derslerin kitapları ve materyalleri dışında başka bir kitap defter vs. olmamalı, dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak durulmalıdır. Bu dikkat dağıtan öğelerden biri okuma kitaplarınız da olabilir. Ders çalışmak yerine kitap okumak da çok cazip gelebilir ancak kitabınızı dersiniz bittikten sonra kendinizi ödüllendirmek için okumak üzere bir süre kenara kaldırabilirsiniz.

Çalışma ortamınızın ayrıca sık sık değişmesi de dikkatinizi dağıtacaktır. Ders çalışma yeriniz her zaman aynı olmalıdır. Ortam değişikliğinin iyi geleceğini hissettiğiniz, sıkıldığınız zamanlarda nadiren de olsa evin başka bir odasında ancak yine masa başında olan bir yerde (mutfak masası, yemek masası) çalışabilirsiniz ancak bunu alışkanlık hâline getirmemek önemlidir. Odamız dışındaki alanlar evdeki herkesin ortak kullanım alanı olduğundan dikkatimizin buralarda daha dağılması çok daha olasıdır.

Çalışmak hakkında düşündüğünüzde içiniz sıkılıyor, bitmeyecek gibi geliyor veya sadece bir zorunluluk hâli gibi düşünüyor olabilirsiniz. Ancak bu düşünce çalışmaya olan şevkinizi daha da kırabileceğinden bunun yerine gerçekten öğrenmekten zevk alacağınız, merak ettiğiniz konuları derslerin arasından bulup oradan başlayabilirsiniz. İlgimizi çeken, daha önceden bilgi edindiğimiz bir konu olduğunda, bu konuyla ilgili öğrendiğimiz yeni bilgiler hiç bilgi sahibi olmadığımız konulara göre daha kalıcı olacaktır.

Etkili ve verimli ders çalışmak sadece ev ortamında gereken düzenlemelerin yapılması ve zamanın iyi yönetilmesi ile gerçekleşmez. Öğrenme sürecinin en etkin olduğu alanlardan biri de sınıf içinde dersin anlatıldığı zamandır. Bu zamanların öneminin kesinlikle idrak edilmesi, dersin ve konunun temelini burada atılmış olmasını, akşam evde siz o dersle baş başa kaldığınızda işinizi kolaylaştıracaktır. Öğretmen konuyu anlatırken çok dikkatli dinlemeli, not almalı ve anlamadığınız tüm anlarda öğretmene o noktayı sorarak derse aktif katılmanız gerekmektedir. Bu konu, öğrenme sürecinizin değişmez bir parçasıdır.

Bir konuyu öğrendikten sonra üzerinde yapılan tekrar sayısı, o konunun hafızamızda ne kadar kalıcı olacağını belirler. Bazen sınavlardan çıktıktan sonra çalıştığınızı ancak hatırlayamadığınızı söylediğiniz konular oluyor biliyorsunuz, işte tüm o konular muhtemelen sınavdan önce alelacele çalışılmış ve sınavdan sonra tamamen kaybolmuş olan konular oluyor. Bu şekilde çalışmaya devam etmek, lise dönemimizin her noktasında karşımıza çıkacak olan bu konuları her defasında sıfırdan çalışmak demek olacaktır.

# ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANIRKEN

Üniversite hazırlık sürecinde yapılan yoğun çalışmaların yanında, sınav sisteminin iyi bilinmesi ve hedefler arasında bağlantı kurulması oldukça önemlidir. Hayalini kurduğunuz, ulaşmak için çaba gösterdiğiniz üniversite ve bölümlere giden yolda değerlendirme yapabilmemiz adına aşağıdaki başlıkları incelemeniz faydalı olacaktır.

**Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS)** Haziran ayında üç oturum olacak şekilde uygulanmaktadır.

## 1.Oturum: Temel Yeterlilik Testi (TYT)

TYT 120 soru 165 dakika uygulanmaktadır. TYT’de soruların tamamı ortak müfredattan gelmektedir ve 9-10. Sınıf konularını içermektedir. Okuduğunu anlama, yorumlama, var olan bilgiyi kullanmaya dayalı sorulardan oluşmaktadır.

## 2.Oturum: Alan Yeterlilik Testi (AYT)

AYT 160 soru 180 dakika olarak uygulanmaktadır, lisans bölümlerini tercih ederken kullanılan puan türünü oluşturmaktadır. Temel bilgilerin yanında 11 ve 12. sınıf konuları ağırlıklı sorular gelmektedir. SAY, EA, SÖZ ve DİL puan türlerinden oluşmaktadır.

## 3.Oturum: Yabancı Dil Testi (YDT)

Dil puan türünü hedefleyen öğrenciler 80 sorudan oluşan 120 dakika süren yabancı dil testini (YDT) çözeceklerdir.

Üniversiteye girmeye hak kazanabilmek için tüm adayların TYT’ye girmesi zorunludur. Buradaki hedef mümkün olduğunca en yüksek neti çıkarmak olmalıdır.

Yandaki tablolarda lisans yerleştirme için kullanılan puan türlerinde bölümlerin yüzdelik etkisini görebilirsiniz. Tabloları incelerken öğrencinin tercih yapmayı düşündüğü puan türünde derslerin etkisini incelemesi ve dersler özelinde yapması gereken çalışmaları gözden geçirilmesi faydalı olacaktır.

## Başarı Sırası Şartı

Hukuk, mimarlık, mühendislik, tıp, öğretmenlik, diş hekimliği, eczacılık programlarına başvurabilmek için bölümün ilgili puan türündeki başarı sıralaması şartını yakalamış olması gerekir. Vakıf üniversiteleri senato kararı ile bu bölümler için kendi üniversiteleri özelinde farklı bir başarı sırası şartı belirleyebilir. Bu nedenle hedeflenen üniversitenin koşullarına bakılması önemlidir.

## Başarı Sıralamaları Koşulu

Tıp  
50.000

Diş  
Hekimliği  
80.000

Eczacılık  
100.000

Hukuk  
125.000

Mimarlık  
250.000

Mühendislik  
300.000

## SAYISAL PUAN İÇİN LİSANS YERLEŞTİRME

Puan Türü	TYT				Matematik	AYT		
	Türkçe	Sosyal Bilimler	Temel Matematik	Fen Bilimleri		Fen Bilimleri		
Soru Sayısı	40	20	40	20	40	14	13	13
(%)	13	7	13	7	30	10	10	10

## EŞİT AĞIRLIK PUAN İÇİN LİSANS YERLEŞTİRME

Puan Türü	TYT				Matematik	AYT		
	Türkçe	Sosyal Bilimler	Temel Matematik	Fen Bilimleri		Türk Dili ve Edebiyatı Sosyal Bilimler-1		
Soru Sayısı	40	20	40	20	40	24	10	6
(%)	13	7	13	7	30	18	7	5

## SÖZEL PUAN İÇİN LİSANS YERLEŞTİRME

Puan Türü	TYT				AYT						
	Türkçe	Sosyal Bilimler	Temel Matematik	Fen Bilimleri	Türk Dili ve Edebiyatı Sosyal Bilimler-1			Sosyal Bilimler-2			
Soru Sayısı	40	20	40	20	Türk Dili ve Edebiyatı	Tarih 1	Coğrafya 1	Tarih 2	Coğrafya 2	Felsefe Grubu	DİKAB
(%)	13	7	13	7	24	10	6	11	11	12	6

## DİL PUANI İÇİN LİSANS YERLEŞTİRME

Puan Türü	TYT				YABANCI DİL
	Türkçe	Sosyal Bilimler	Temel Matematik	Fen Bilimleri	Yabancı Dil
Soru Sayısı	40	20	40	20	80
(%)	13	7	13	7	60

# ÜNİVERSİTE SINAVINA YÖNELİK ÇALIŞMALARIN PLANLANMASI

• Üniversite hazırlığında öğrencilerin zorlandığı konulardan biri TYT ve AYT konularını birlikte çalışmayı yürütebilmektir. İki sınavın da aynı öneme sahip olduğu unutulmamalıdır. Bu sebeple tek bir sınava odaklanarak çalışma yapılmamalıdır. Zamanın hızla aktığını göz önünde bulundurarak bir yol haritası çıkarmak faydalı olacaktır. Özellikle TYT’de sorular uzun ve anlayıp yorumlamaya yönelik olduğu için süre tutarak soru çözmek zaman yönetimi konusunda işinize yarayacaktır.

• Çalışma planı oluştururken kendi yapabilirliğinizin farkında olarak bir plan oluşturabilir, kendi çalışma stilinizi, öğrenme sürenizi düşünerek bir çalışma takvimi çıkarabilirsiniz. Böylelikle zaman içerisinde motivasyonunuz artarak ilerleyebilirsiniz. Bu planı oluştururken rehber öğretmeninizden yardım alabilirsiniz.

• Zorlanılan derslere daha fazla zaman ayırmak gerekir. Ertelenen konular zaman içerisinde artar ve bu da zaman yönetiminde sıkıntılar yaşamanıza sebep olabilir. Sizi zorlayan veya hiç bilinmeyen konulara vakit ayırmak için çaba göstermek, anlamadığınız noktalarda öğretmenlerinizden destek almak ve sürekli tekrar etmek için gayret göstermek faydalı olacaktır.

• Çalışmalarınızı değerlendirirken okul ve dershanede olduğunuz deneme sınavlarının sonuçlarını kullanabilirsiniz. Yanlış yaptığınız veya boş bıraktığınız sorulara geri dönerek, öğretmenlerinize sorarak ilerleyebilirsiniz.

## Deneme Sınavlarının Önemi

Deneme sınavları görmüş olduğunuz konularla ilgili eksiklerinizin tespiti, zaman yönetimi, stres yönetimi gibi konularda kendinizi değerlendirebilmeniz için oldukça önemlidir.

• Okulda veya dershanede girmiş olduğunuz sınavların sonuçlarını detaylı bir şekilde incelemek, eksik konu tespiti yapmak, çözülemeyen veya yanlış yapılan sorular ile ilgili öğretmenlerden destek istemek faydalı olacaktır.

• Hangi konuya ne kadar zaman ayırmak gerektiği, sınav anında sürenin doğru kullanılıp kullanılmadığı ve çalışma stratejilerinin değerlendirilmesi açısından deneme sınavlarına katılım önemsenmelidir.

• Deneme sınavlarında okul genelinde veya dersane genelinde hangi sırada olduğunuzdan çok kendi yaptıklarınız ve eksikleriniz odaklı ilerlemek daha faydalı olacaktır. Elbette ki sıralamanızı takip edebilirsiniz ancak öncelikli olarak eksik konuları tespit etmeye ve gerekli çalışmaları yapmaya yönelmek önemlidir.

• Soru çeşitliliğini arttırmak, farklı kaynakları kullanmak ve sürekli tekrar yapmak ivme kazanmanıza yardımcı olacaktır.

• Deneme sınavlarında her zaman beklediğiniz netler gelmeyebilir. Sınav sonuçları beklediğinizden farklı geldiğinde nedenlerini araştırarak eğilmeniz gereken noktaları tespit edebilirsiniz.

• Deneme sınav sonuçlarını belli aralıklarla analiz etmek size öncelik vermeniz gereken konuları tespit etmenizi sağlayacaktır.

## Hedef Belirleme

Liseye başladığınızda çok uzakta görünen üniversiteye ulaşmak için şu an önünüzde sadece aylar var. Okumak istediğiniz üniversite veya bölümü henüz netleştirmemiş olabilirsiniz.

• Üniversite hazırlık sürecinde hedef belirlemek ve o hedefe yönelik çalışmalarını planlamak oldukça önemlidir. Kararsızlık yaşıyor olabilirsiniz. Bu konu hakkında düşünmek, araştırmalar yapmak çalışma motivasyonunuzu da arttıracaktır.

• Üniversiteler ve bölümler hakkında bilgi almak, hedeflediğiniz bölümlerin netlerini incelemek, tercih listesi oluşturmak için

<https://yoktas.yok.gov.tr/> adresini ziyaret edebilirsiniz.

• Henüz başarı sıranız istediğiniz noktada değilse önünüzde hâlen zaman var. Bu zamanı maksimum verimli geçirmek için rehber öğretmeninizle birlikte planlamalar yapabilirsiniz.

## 11. Sınıf ve YKS İlişkisi

Üniversite sınavı hazırlık çalışmalarının yoğun olarak 12. sınıfta yapıldığı ile ilgili genel bir yargı olsa da sürecin bir bütün olarak ele alınması gerekir.

Lise müfredatının tamamından sorumlu olunan bir sınavda bütün sınıf seviyelerindeki çalışmalar önemlidir.

• TYT’de soruların kapsamı ağırlıklı olarak 9 ve 10. sınıf konularından oluşmaktadır.

• AYT’de de 11 ve 12. sınıf konularından ağırlıklı olarak sorular gelmektedir.

• 11. sınıf öğrencileri, 11. sınıf müfredatını günü gününe takip ederek ve ek çalışmalar yaparak AYT’nin büyük bir kısmını tamamlamış olacaklardır.

• Sayısal puan türünü hedefleyen öğrencilerin Türkçe, matematik, fizik, kimya, biyoloji dersleri ağırlıklı olarak çalışmalarını planlamaları önemlidir.

• Eşit ağırlık puan türünü hedefleyen öğrencilerin Türkçe, matematik, edebiyat ve sosyal dersler ağırlıklı çalışma yapmaları önemlidir.

• Sınav hazırlığının tek bir yıla sığdırılmaya çalışılması öğrencileri oldukça zorlamaktadır. AYT hazırlığı yaparken TYT konularına da çalışarak eksiklerini azaltarak 12. sınıfa geçilebilir.

• Özellikle zorlanılan ve uzun zaman alacak 11. sınıf konularına çalışmak önemlidir. Bunun yanında TYT’de soru sayısı olarak fazla olan paragraf ve problemler konularına yönelik de ek çalışmalar yapmak faydalı olacaktır.

• Hedeflenen veya kararsız kalan bölümler ile ilgili tatillerde mesleki gözlem çalışmalarına katılmak karar vermede yardımcı olacaktır.



## MOTİVASYON

Üniversite sınavı uzun soluklu ve iniş-çıkışların yaşandığı bir süreçtir. Sınava yönelik yapılan çalışmaların yanında motivasyonu ve stresi yönetmek de oldukça önemlidir.

• Çalışırken motivasyonunuzun düştüğünü hissedip zorlandığınızı düşündüğünüz zamanlarınız olabilir. Böyle durumlarda sürecin uzun olduğunu, elinizden geleni yaptığınızı, bir süre daha çalıştıktan sonra hayalini kurduğunuz üniversitede olacağınızı düşünmek sizleri rahatlatmaya yardımcı olacaktır.

• Elbette ki süreç içerisinde dinlenmeye, kısa molalar vermeye ihtiyacınız olacaktır. Dinlenmeyi de ihmal etmeden çalışmalarınızı planlayabilirsiniz.

• Sevdiğiniz bir aktiviteye çalışmalarınızı aksatmayacak şekilde yer vermek faydalı olacaktır.

• Öğretmenlerinizden aldığınız geri bildirimler, okul-dershane dengesi ve kısa molalar vermek sürecin içinde kalmanıza katkı sağlayacaktır.

Sınava yönelik çalışmaların etkisi hemen görülmeyebilir. Sürecin uzun soluklu olduğunu ve iniş çıkışların olabileceğini unutmamakta fayda var.

“

Hedefe ulaşmanın sırrı, sadece başlamaktan değil, başladığın işi sonuna kadar götürmekten geçer.

Confucius

”



# YKS ÖNERİLERİ

**Deneme Sınavları ve Planlama:** Deneme sınavları, gerçek sınav öncesi bir prova niteliğindedir. Bu nedenle, testleri hangi sırada çözeceğinizi planlamak önemlidir. Deneme sınavları sadece bilgi düzeyinizi değil, aynı zamanda sınav stratejinizi de geliştirir. Deneme sınavlarını gerçek sınavdaki şartları simüle ederek çözmek, kaygı ve stresi azaltır. En güçlü olduğunuz derslerden başlamak, moralinizi yüksek tutmanıza yardımcı olabilir.

**AYT'de Farklı Puan Türleri:** AYT sınavında farklı puan türleri hedefleniyorsa, buna uygun zaman planlaması yapılmalıdır. Sayısal bir öğrenciyse, Türk Dili ve Edebiyatı-Sosyal Bilimler testi için de süre ayırmanız önemlidir. Hedeflediğiniz puan türüne uygun olarak her teste ne kadar süre ayırmanız gerektiğini belirlemek, sınav sırasında avantaj sağlar. Deneme sınavlarında farklı stratejiler deneyerek en verimli yöntemi bulmalısınız.

**Zor Soruları Geçmek:** Bilmediğiniz veya uzun süre düşünmenizi gerektiren soruları boş bırakıp işaret koyarak diğer sorulara geçmek zaman kazanmanıza yardımcı olur. Zor sorularla vakit kaybetmek yerine daha fazla soruyu çözme şansınız olur. Bu yaklaşım, sınav sırasında moralinizi yüksek tutar ve zor sorulara geri döndüğünüzde daha pozitif bir yaklaşımla çözenizi sağlar.

**Tüm Soruları Görmek ve Turlama Tekniği:** Soruların hepsini görmek ve kolay soruları önce çözmek turlama tekniğidir. Bu teknikte, soruları hızlıca gözden geçirip kolay olanları çözerek moralinizi yüksek tutabilirsiniz. Bu şekilde zor sorulara daha fazla zaman ve enerji ayırabilirsiniz. Turlama tekniği, sınav süresince verimli sonuç almanızı sağlar ve kaygıyı azaltır.

**Kodlama İşlemi:** Cevap kağıdına kodlama işlemi son dakikalara bırakmamak gerekir. Soruyu çözdükten hemen sonra cevap kağıdına kodlamak, hata riskini ve stresi azaltır. Kodlama işlemi sırasında yapılan hatalar, puan kaybına yol açabilir. Bu yüzden soruları çözer çözmeyi işaretleme yapmak ve son dakikalarda sadece kontrol yapmak daha sağlıklı bir yaklaşımdır.

**Süreyi Sonuna Kadar Kullanmak:** Sınav bitse bile süreyi sonuna kadar kullanarak boş bırakılan sorulara yeniden bakmak ve kodlamayı kontrol etmek önemlidir. Bu, son anda yapabileceğiniz düzeltmelerle puan kaybını önler. Sınav süresi dolana kadar boş bırakılan veya emin olmadığınız sorulara dönmek hataları düzeltme şansı sunar. Her bir saniyeyi değerlendirmek önemlidir.

**Güncel Bilgiler ve Araştırma:** Sınavla ilgili güncel duyuruları takip etmek ve hedeflenen üniversiteler ile bölümleri araştırmak faydalı olacaktır. Üniversitelerin sunduğu imkanlar, akademik kadro, staj olanakları gibi faktörleri değerlendirmek, bilinçli tercih yapmanızı sağlar. Mezuniyet sonrası iş imkanlarını araştırmak da seçtiğiniz bölümün size hangi kapıları açacağını görmenize yardımcı olur.

## KAYNAKÇA

Aydoğmuş, E.N.A. 2017. "Ergenlerde Sosyal Güvende Hissetme ve Memnuniyet ile Problemlerli İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Tutumlarının Aracılık Rolü" Yüksek Lisans Tezi Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Ateş,F.B. & Akbaş,T. 2012. "Ergenlerde Görülen Kural Dışı Davranışların Aile İşlevselliği ve Yaşam Kalitesi Açısından İncelenmesi" Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt 21, Sayı2, Sayfa 337-352

Burak,H. 2016. "Lise Çağındaki Ergenlerin İnternet Kullanımlarının Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi". Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi, Kayseri.

Cansever,B.A. 2010. "Ergenlerin Toplumsallaşmasında İnternet Kullanımının Aile ve Okul Bağlamında Yarattığı Sorunlar" Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Derman,O. 2008. "Ergenlerde Psikososyal Gelişim" İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi No:63; s.19-21

Jessor, R. (1991). "Risk Behavior in Adolescence: A Psychosocial For Framework and Action", Journal of Adolescent Health, 12: 597-605.

Masten, A. (2001). "Ordinary Magic Resilience Processes In Development", American Psychological Association, Vol. 56, No. 3, 227-238.

Şahin,D. 2019. "Ergenlerde Sosyal Medyaya Yönelik Tutumların, Yalnızlık, Depresyon ve Beğenilme Arzusuyula İlişkisi" Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.

Yavuzer, H.1994. "Çocuk Psikolojisi". 10.Basım. Remzi Kitabevi İstanbul.

Yavuzer, H.1994." Ana-Baba ve Çocuk" 7.Basım. Remzi Kitabevi, İstanbul.

7-19 Yaş UNICEF Aile Eğitim Programı

"A public health approach to promoting young people's resilience, 2016",  
<https://healthyschoolscp.org.uk/wp-content/uploads/2020/04/resilience-resource-15-march-version.pdf> (Erişim Tarihi: 04.06.2022)

<https://www.osym.gov.tr/>

<https://www.osym.gov.tr/TR,29147/2024-yuksekokretim-kurumlari-sinavi-yks-kilavuzu.html>

<https://yokatlas.yok.gov.tr/>

Sarıyer Rehberlik Araştırma Merkezi Etkin Çalışma Yöntemleri Bülteni



## İTÜ GVO ÖZEL EKREM ELGİNKAN LİSESİ

Web : [www.itugvo.k12.tr](http://www.itugvo.k12.tr)

Adres : İTÜ Ayazağa Yerleşkesi Özel Ekrem Elginkan Lisesi  
Maslak / Sarıyer / İstanbul



## İLETİŞİM

Tel. 0212 367 13 00

Faks : 0212 286 51 92

E-Posta : [lise@itugvo.k12.tr](mailto:lise@itugvo.k12.tr)

