



Mizaç Odaklı Okuma Metodu MOOM Raporu

Kişiselleştirilmiş Enneagram & Eğitim Koçluğu

ÖĞRENCİ ADI

Hadi Oku Learning System

Tip 6 • Sorgulayıcı

Kanat 7

Zihinsel Merkez

İŞLEM KİMLİĞİ

MOOM-228DD265

TARİH

07 Temmuz 2026

UYGULAYICI UZMAN / KURUM

Hadi Oku Learning System

+90 543 423 46 58

hadioku@mindrive.com.tr

SİSTEM GELİŞTİRİCİ & ALTYAPI

Hadi Oku Learning System

0543 423 46 58

hadioku.com

RAPOR İÇERİĞİ

01 Puan Haritası

03 Mizaç Tipi

05 Genel Değerlendirme

07 Dikkat Alanları

09 Motivasyon

11 Rehberlik Stratejileri

13 Okuma Önerileri

15 Çalışma Ortamı

17 Çözüm Önerileri

19 Ebeveyn Önerileri

02 Enerji Merkezi

04 Kanat Analizi

06 Eğitimde Güçlü Yönler

08 Eğitim Önerileri

10 Engeller

12 MOOM Stratejisi

14 Ders Çalışma

16 Stres Riskleri

18 Koç Notları

20 Okuma Gelişimi



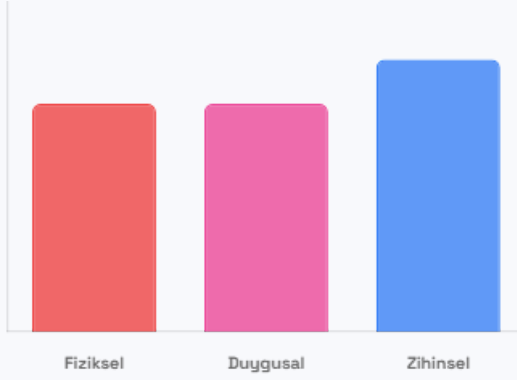
YAPAY ZEKA DESTEKLİ ANALİZ

Bu analiz **MOOM Scoring Engine** ve **Yapay Zeka AI motoru** ile oluşturulmuştur. Sonuçların uzman gözetiminde incelenmesi önerilir.

01

MOOM 3 Aşamalı Puan Haritası

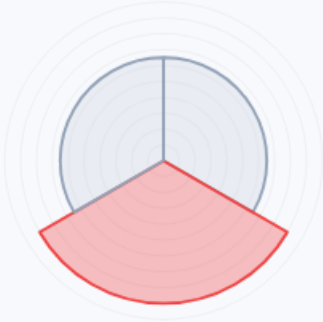
Huni Algoritması Kırılımları ve Metrik Dağılımı



1. AŞAMA: TEMEL YÖNELİM DENGESİ (27 SORU)

Fiziksel Merkez		31 P
Duygusal Merkez		31 P
Zihinsel Merkez		37 P

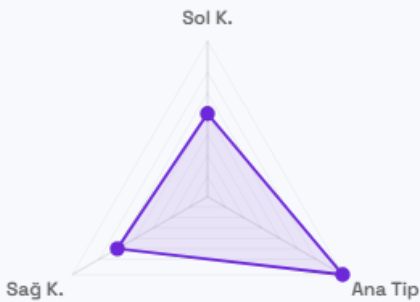
Filtreleme Sonucu: İlk aşamada en kararlı dağılımı gösteren **Zihinsel Merkez** bir sonraki huni filtresine aktarılmıştır.



2. AŞAMA: MERKEZ İÇİ MİZAÇ ODAKLARI (12 SORU)

Tip 5 - Araştırmacı		13 P
Tip 6 - Sorgulayıcı		18 P
Tip 7 - Maceracı		13 P

Filtreleme Sonucu: Seçilen enerji merkezi içerisinde en yüksek adaptasyon kararlılığı gösteren kök yapı **Tip 6** olarak mühürlenmiştir.



3. AŞAMA: ÇEVRE MİZAÇ & KANAT ETKİSİ (6 SORU)

Tip 5 (Sol Kanat)		8 P
Tip 7 (Sağ Kanat)		10 P

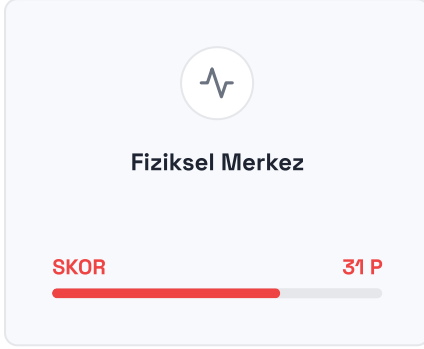
Bütüncül MOOM Sentezi:

6w7 - Sorgulayıcı

02

Baskın Enerji Merkezi

Zihinsel Merkez Analizi ve Dağılımlar



ENERJİ MERKEZİ AI YORUMU

Hadi Oku Learning System'in baskın bilişsel merkezi olan Kafa (Zihin) merkezi, onun dünyayı öncelikle düşünceler, analizler ve mantık yoluyla anlamlandırdığını gösterir. Kararlarını alırken ve bilgi edinirken sürekli olarak bilgiyi işler, sorgular ve olası senaryoları değerlendirir. Bu durum, okuma alışkanlıklarında derinlemesine analiz, detaylara odaklanma ve bilgiyi kritik bir süzgeçten geçirme eğiliminde olmasına yol açar. Zihinsel merkezliliği, öğrenme süreçlerinde kavramsal bağlantılar kurma ve karmaşık konuları anlama konusunda üstün bir yetenek sunar, ancak aşırı düşünme ve belirsizlik karşısında kararsızlık gibi zorlukları da beraberinde getirebilir.

03

Genel Mizaç Profili

Tip 6 • Sorgulayıcı • THE LOYALIST

ENNEAGRAM

6

Sorgulayıcı

TİP 6 • THE LOYALIST

→ Güvenlik arayışı içinde olan, sadık ve sorumluluk sahibi bir bireydir; bu özellikler öğrenme motivasyonunu temelden etkiler.

→ Potansiyel riskleri ve sorunları önceden sezme yeteneği güçlüdür, bu da onu hazırlıklı ve proaktif yapar.

→ Sorgulayıcı bir zihne sahiptir ve bilgiye derinlemesine inme eğilimindedir; yüzeysel bilgiden ziyade detaylara önem verir.

→ Bağlı olduğu kişi veya sistemlere karşı yüksek sadakat gösterir, bu durum mentor-öğrenci ilişkilerinde güçlü bağlar kurulmasına yardımcı olur.

→ Coşkulu 7 kanadının etkisiyle yeni fikirlere ve deneyimlere açıktır, öğrenme sürecini daha keyifli hale getirebilir.

→ Olası olumsuzluklara karşı sürekli bir endişe taşıyabilir, bu durum zaman zaman karar verme süreçlerini yavaşlatabilir.

→ İçsel güvensizlikleri nedeniyle dışarıdan onay ve rehberlik arayışı içinde olabilir, bu da öğrenme sürecinde mentor desteğini kritik kılar.

→ Mizahi ve canlı bir kişiliğe sahiptir, sosyal öğrenme ortamlarında pozitif bir etki yaratabilir.

→ Planlama ve organizasyon yetenekleri gelişmiştir; düzenli bir çalışma ortamı ve programı tercih eder.

→ Eleştirel düşünme becerisi yüksektir, sunulan bilgiyi doğrudan kabul etmek yerine sorgulamayı ve analiz etmeyi tercih eder.

04

Baskın Kanat Analizi

Kanat 7 Etkisi

7

Baskın Kanat

→ 7 (Coşkucu) kanadının etkisi, Tip 6'nın doğal temkinliliğine bir dinamizm ve merak katarak yeni fikirlere daha açık olmasını sağlar.

→ Bu kanat, Hadi Oku Learning System'in öğrenme sürecine daha eğlenceli ve keşfedici bir yaklaşım getirmesine yardımcı olur, monotonluktan kaçınır.

→ 7 kanadının getirdiği iyimserlik, 6'nın potansiyel olumsuzluklara odaklanma eğilimini dengeleyerek daha pozitif bir bakış açısı sunar.

→ Çoklu ilgi alanları geliştirmesine ve farklı konulara yönelmesine zemin hazırlar; bu da öğrenme materyali seçiminde çeşitliliği artırır.

→ Risk alma konusunda Tip 6'nın çekingenliğini bir nebze azaltarak, yeni projeler denemeye veya bilinmeyen konulara girmeye daha istekli olmasını teşvik eder.

→ Sosyal etkileşimlerde daha dışa dönük ve neşeli olmasına katkıda bulunur; grup çalışmaları ve tartışmalarda aktif rol alabilir.

→ Hızlı düşünme ve uyum sağlama yeteneğini güçlendirir; beklenmedik durumlarda pratik çözümler üretme konusunda başarılıdır.

→ Ancak, dikkat dağınıklığına ve bir konudan diğerine atlamaya meyilli olabilir, bu da odaklanma süresini etkileyebilir.

→ Hedeflerine ulaşmak için daha esnek stratejiler geliştirmesine olanak tanır, katı planlara bağlı kalmak yerine alternatif yollar düşünebilir.

→ Öğrenme materyallerinde görsel ve interaktif öğelere olan ilgisini artırır, bu tür kaynaklarla daha iyi öğrenir.

05

AI Bütüncül Değerlendirme

MOOM Sentezi • Yapay Zeka Analizi

Hadi Oku Learning System, Tip 6 Sadık (6w7) mizaç yapısıyla, yaşamda güvenliği ve hazırlıklı olmayı önceliklendiren bir bireydir. Analitik düşünme yeteneği ve potansiyel riskleri öngörme kabiliyeti, öğrenme süreçlerinde ona büyük avantajlar sağlar. Coşkulu 7 kanadının etkisiyle, yeni fikirlere ve deneyimlere açık, problem çözmede yaratıcı yaklaşımlar sergileyebilen dinamik bir kişiliğe sahiptir. Bu kombinasyon, onu hem dikkatli ve sorumluluk sahibi hem de meraklı ve keşfetmeye hevesli bir öğrenci yapar. Doğru rehberlikle, içsel güvensizliklerini aşarak tam potansiyeline ulaşabilir ve öğrenme yolculuğunda önemli başarılar elde edebilir.

Tip 6 • Sorgulayıcı

THE LOYALIST

Kanat 7

Zihinsel Merkez

06

Eğitimde Güçlü Yönler

Akademik Üstünlükler & Doğal Yetenekler

→ Detaylara dikkat etme ve bilgiyi derinlemesine analiz etme yeteneği, karmaşık konuları anlamada büyük bir avantaj sağlar.

→ Sorumluluk bilinci yüksektir ve verilen görevleri eksiksiz yerine getirme konusunda titizlik gösterir.

→ Sorgulayıcı zihni sayesinde, öğrendiği bilgileri eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirir ve sağlam temellere oturtur.

→ Planlı ve organize çalışma eğilimi, öğrenme süreçlerinde düzen ve verimlilik sağlar.

→ Potansiyel sorunları önceden tespit etme ve çözüm üretme becerisi, problem çözme yeteneğini güçlendirir.

→ Grup çalışmalarında güvenilir bir üyedir ve takım arkadaşlarına destek olma konusunda isteklidir.

→ Yeni bilgilere açık olması ve meraklı yapısı, sürekli öğrenme arayışını teşvik eder.

→ Analitik düşünme becerisi, özellikle mantık ve problem çözme gerektiren derslerde öne çıkmasını sağlar.

→ Öğrenme materyallerini tekrar etme ve sağlamlaştırma eğilimi, kalıcı öğrenmeyi destekler.

→ Geribildirimlere açıktır ve kendini geliştirmek için yapıcı eleştirileri değerlendirir.

07

Dikkat Alanları

Gelişim Fırsatları & Kritik Noktalar



KRİTİK GELİŞİM ALANLARI

- Aşırı düşünme ve belirsizlikler karşısında kararsızlık yaşama eğilimi, öğrenme sürecini yavaşlatabilir.
- Kendine güvensizlik ve dış onay arayışı, kendi kararlarına ve yeteneklerine olan inancını zayıflatabilir.
- Mükemmeliyetçilik ve hata yapma korkusu, yeni konuları denemekten veya risk almaktan çekinmesine neden olabilir.
- Potansiyel olumsuzluklara odaklanma eğilimi, motivasyonunu düşürebilir ve kaygı seviyesini artırabilir.
- Çok fazla bilgi toplama ve analiz etme ihtiyacı, bazen eyleme geçmeyi geciktirebilir.
- Yeni ve tanıdık olmayan durumlar karşısında başlangıçta çekingen davranabilir, adaptasyon süresi uzayabilir.
- Eleştirel geri bildirimleri kişisel algılama riski taşır, bu da özgüvenini olumsuz etkileyebilir.
- 7 kanadının etkisiyle dikkat dağınıklığı yaşayabilir, bu da uzun süreli odaklanmayı zorlaştırabilir.
- Bağımsız karar verme konusunda zorlanabilir, sürekli bir rehberlik ve onay ihtiyacı hissedebilir.
- Yoğun stres altında performans düşüşü yaşayabilir, özellikle sınav gibi baskı altındaki durumlarda kaygı artabilir.

08

Eğitime Dair Öneriler

Kişiselleştirilmiş Akademik Stratejiler

→ Karar verme becerilerini geliştirmek için küçük adımlarla başlama ve kendi yargılarına güvenme pratiği yapması teşvik edilmelidir.

→ Kendine güvenini artıracak başarı hikayeleri ve olumlu geri bildirimlerle desteklenmeli, kendi yeteneklerine inanması sağlanmalıdır.

→ Hata yapmanın öğrenme sürecinin doğal bir parçası olduğu vurgulanmalı, mükemmeliyetçilik baskısı azaltılmalıdır.

→ Olumlu senaryoları düşünmeye ve potansiyel başarıları görselleştirmeye teşvik edilmeli, kaygı yönetimi teknikleri öğretilmelidir.

→ Bilgi toplama ve eyleme geçme arasında denge kurması için belirli zaman sınırları ve öncelikler belirlemesi önerilmelidir.

→ Yeni öğrenme ortamlarına adaptasyonunu kolaylaştırmak için önceden bilgi edinme ve hazırlık yapma fırsatları sunulmalıdır.

→ Geri bildirimleri kişiselleştirmemesi ve bunları gelişim fırsatı olarak görmesi için koçluk yapılmalıdır.

→ Dikkat dağınıklığını yönetmek için Pomodoro tekniği gibi zaman yönetimi stratejileri kullanması önerilmelidir.

→ Bağımsız proje ve görevlerde inisiyatif alması için cesaretlendirilmeli, kendi çözümlerini üretmesi desteklenmelidir.

→ Stres yönetimi teknikleri (mindfulness, nefes egzersizleri) öğrenmesi ve düzenli olarak uygulaması teşvik edilmelidir.

09

Motivasyon

Güçlendiren ve Motive Eden Faktörler

→ Güvenlik ve istikrar arayışı, öğrenme hedeflerine ulaşmak için disiplinli ve düzenli çalışmasını sağlar.

→ Sorumluluk duygusu, verilen görevleri ciddiyetle ele almasını ve beklentileri karşılamasını motive eder.

→ Doğruluk ve kesinlik arayışı, bilgiyi derinlemesine öğrenme ve sağlam temeller oluşturma konusunda itici güçtür.

→ Geleceğe yönelik endişeler, onu proaktif olmaya ve olası zorluklara karşı hazırlıklı olmaya motive eder.

→ Topluluğa aidiyet ve destek olma isteği, grup çalışmalarında ve akran öğreniminde aktif rol almasını sağlar.

→ Yeni deneyimlere ve bilgilere olan merakı, öğrenme sürecini keşif dolu bir yolculuk olarak görmesini sağlar.

→ Başarı elde etme ve takdir görme arzusu, özgüvenini pekiştirerek daha fazlasını başarmaya teşvik eder.

→ Mantıksal tutarlılık arayışı, karmaşık problemleri çözmek için analitik becerilerini kullanmaya yönlendirir.

→ Öğrendiklerinin pratik faydalarını görmek, bilgiyi gerçek hayatta uygulama motivasyonunu artırır.

→ Problem çözme yeteneğini geliştirme isteği, zorlu akademik görevlere meydan okumasını sağlar.

10

Engeller

Zayıflatıcı ve Demotive Eden Faktörler

→ Belirsizlik ve öngörülemezlik, kaygı seviyesini artırarak motivasyonunu olumsuz etkileyebilir.

→ Olası başarısızlık korkusu, yeni konuları denemekten veya riskli projelerden kaçınmasına neden olabilir.

→ Dışarıdan yeterince onay alamamak veya güvence hissetmemek, motivasyonunu düşürebilir.

→ Aşırı eleştirel düşünme, kendini ve çalışmalarını sürekli sorgulamasına yol açarak ilerlemesini engelleyebilir.

→ Yanlış yapma veya hata yapma endişesi, inisiyatif almaktan ve yaratıcılığını kullanmaktan alıkoymalıdır.

→ Çok fazla seçeneğin veya belirsiz yönergelerin olması, karar verme felcine yol açabilir.

→ Güvenmediği kaynaklardan gelen bilgiler, şüpheciliğini artırarak öğrenmeye karşı direnç oluşturabilir.

→ Rutinin bozulması veya alışık olmadığı bir durumla karşılaşma, konfor alanından çıkmasına neden olarak motivasyonunu azaltabilir.

→ Yeterince hazırlıklı hissetmediğinde veya bilgi eksikliği yaşadığında, erteleme davranışları sergileyebilir.

→ Sosyal baskı veya akran beklentileri, kendi öğrenme hızının ve yöntemlerinin dışına çıkmasına neden olabilir.

11

Rehberlik Stratejileri

Öğretmen & Danışman İçin Öneriler

→ Güvenilir ve tutarlı bir rehberlik figürü olarak hareket edilmeli, öğrencinin soru ve endişeleri sabırla dinlenmelidir.

→ Belirsizlikleri azaltmak için net yönergeler, beklentiler ve hedefler sunulmalı, yol haritası belirginleştirilmelidir.

→ Öğrencinin kendi kararlarını vermesi için alan açılmalı ve bu kararların sonuçlarını deneyimlemesi desteklenmelidir.

→ Başarıları düzenli olarak fark edilmeli ve takdir edilmeli, özgüvenini pekiştirecek somut geri bildirimler verilmelidir.

→ Kaygı yönetimi teknikleri öğretilmeli ve olumlu düşünme pratikleri teşvik edilmeli, endişeleri azaltmaya yönelik stratejiler sunulmalıdır.

→ Mükemmeliyetçilik yerine ilerlemeye odaklanması için rehberlik edilmeli, hataların öğrenme fırsatları olduğu vurgulanmalıdır.

→ Ders materyallerini farklı açılardan incelemesi ve kendi sonuçlarını çıkarması için teşvik edilmeli, eleştirel düşünme becerisi beslenmelidir.

→ Zaman yönetimi ve önceliklendirme konusunda destek olunmalı, görevlerin küçük adımlara bölünmesi öğretilmelidir.

→ Grup çalışmalarında aktif rol alması için cesaretlendirilmeli, sosyal öğrenme ortamlarında kendini güvende hissetmesi sağlanmalıdır.

→ Kendi iç sesine güvenmesi ve sezgilerini dinlemesi için yönlendirmeler yapılmalı, içsel rehberliğin önemi anlatılmalıdır.

12

MOOM Okuma Stratejisi

Mizaca Özel Okuma & Öğrenme Yöntemi

MİZACA ÖZEL STRATEJİ

- ♦ Okuma öncesinde materyalin genel yapısı ve hedefleri hakkında net bilgiler verilerek belirsizlik azaltılmalıdır.
- ♦ Okuma materyalindeki bilgi güvenilirliğini sorgulaması ve kaynakları değerlendirmesi için yönlendirme yapılmalıdır.
- ♦ Metinlerdeki ana fikirleri ve destekleyici detayları belirlemesi için yapılandırılmış sorular ve rehberler sunulmalıdır.
- ♦ Kendi anladıklarını başkalarına açıklama veya tartışma fırsatları sunularak bilginin pekiştirilmesi sağlanmalıdır.
- ♦ Her paragraf veya bölüm sonunda 'ne anladım?' sorusuyla özetleme ve anlama kontrolü yapması teşvik edilmelidir.
- ♦ Okuma sürecinde karşılaştığı soruları not alması ve bu soruların cevaplarını bulmaya yönelik araştırmalar yapması teşvik edilmelidir.
- ♦ Önemli yerleri tekrar okuma eğilimi desteklenmeli, ancak bu tekrarların amacının derinlemesine anlama olduğu vurgulanmalıdır.
- ♦ Okuma materyalindeki boşlukları veya çelişkileri fark etmesi için analitik okuma becerileri geliştirilmelidir.
- ♦ Farklı bakış açılarını ve potansiyel itirazları değerlendirmesi için eleştirel okuma teknikleri öğretilmelidir.
- ♦ Okuduklarından çıkardığı sonuçları kendi hayatıyla ilişkilendirmesi ve pratik uygulamalar düşünmesi için yönlendirilmelidir.

MOOM

13

Okuma Önerileri

Etkin Okuma & Anlama Stratejileri

→ Okuma öncesinde metnin amacı, yazarın niyeti ve ana hatları hakkında kısa bir ön araştırma yapması kaygısını azaltır.

→ Her paragraf sonunda durup 'Bu paragraftan ne öğrendim? Ana fikri neydi?' gibi sorular sorarak aktif okuma yapmalıdır.

→ Anlamadığı veya şüphe duyduğu yerleri not alarak, okuma sonrası bu konuları araştırması veya sorması teşvik edilmelidir.

→ Okuma materyalindeki anahtar kelimeleri ve kavramları belirleyerek, bunlar arasındaki ilişkileri zihin haritaları ile görselleştirebilir.

→ Farklı kaynaklardan aynı konu hakkında bilgi edinerek bilgiyi doğrulaması ve farklı perspektifleri değerlendirmesi önerilir.

→ Okuma gruplarına katılarak veya akranlarıyla okuduklarını tartışarak farklı yorumları dinlemesi ve kendi fikirlerini ifade etmesi faydalıdır.

→ Okuduğu bilgileri özetleme, not alma ve kendi kelimeleriyle yeniden ifade etme pratikleri yapması, kalıcı öğrenmeyi destekler.

→ Sık sık mola vererek zihinsel yorgunluğu önlemeli ve odaklanmasını sürdürmek için kısa aralıklarla dinlenmelidir.

→ Okuma hızını ve anlama seviyesini düzenli olarak kontrol ederek kendi gelişimini takip etmeli ve stratejilerini optimize etmelidir.

→ Kurgu dışı metinlerde yazarların argümanlarını, kanıtlarını ve sonuçlarını analiz etmeye odaklanarak eleştirel okuma becerilerini geliştirmelidir.

14

Ders Çalışma Stratejileri

Kişiselleştirilmiş Verimlilik Teknikleri

→ Ders çalışma planlarını detaylı ve gerçekçi bir şekilde yaparak belirsizlikleri minimize etmelidir.

→ Çalışma materyallerini önceden gözden geçirerek neyle karşılaşacağını bilmek, kaygısını azaltır ve hazırlıklı olmasını sağlar.

→ Her ders sonunda 'Bugün ne öğrendim? Neler hala belirsiz?' sorularıyla kendini değerlendirmeli ve eksiklerini belirlemelidir.

→ Grup çalışmaları ve tartışma ortamları, farklı bakış açılarını görmesini ve kendi bilgilerini pekiştirmesini sağlar.

→ Sınavlara hazırlanırken olası soru tiplerini ve senaryoları düşünerek kapsamlı bir hazırlık yapması önemlidir.

→ Konuları parçalara ayırarak ve her parçayı tam olarak anladığından emin olarak ilerlemesi, bütünsel anlamayı destekler.

→ Öğrendiklerini gerçek hayat örnekleriyle ilişkilendirmeye çalışarak bilginin kalıcılığını artırabilir.

→ Düzenli tekrar ve revizyon planları oluşturarak bilginin unutulmasını engellemeli ve güvenini artırmalıdır.

→ Ders notlarını düzenli tutmalı ve kendi anladığı şekilde özetlemeler yaparak aktif öğrenmeyi sağlamalıdır.

→ Zorlandığı konularda erken destek almaktan çekinmemeli, öğretmen veya mentorlarına sorularını yöneltmelidir.

15

İdeal Çalışma Ortamı

Fiziksel Ortam & Zaman Dilimleri

VERİMLİ ZAMAN DİLİMLERİ

Mizaç profilinize göre en verimli çalışma zamanını planlayın. Tip 6 bireyleri için özel zaman önerisi için koçunuzla görüşün.

FİZİKSEL ORTAM

→ Sakin, düzenli ve dikkat dağınıcı unsurlardan arındırılmış bir çalışma ortamı tercih etmelidir.

→ Çalışma materyallerinin ve kaynaklarının kolayca erişilebilir olması, arama ve bulma kaygısını azaltır.

→ Çalışma alanının kişisel güvenliğini ve konforunu sağlayacak şekilde düzenlenmesi önemlidir.

→ Gürültü seviyesini kontrol edebileceği bir ortamda çalışmak, odaklanmasını artırır.

→ Çalışma masasını düzenli tutmak ve gereksiz eşyalardan arındırmak, zihinsel berraklığına katkıda bulunur.

→ Doğal ışık alan veya iyi aydınlatılmış bir ortamda çalışmak, göz yorgunluğunu azaltır ve verimliliği artırır.

→ Gerekirse kulaklık kullanarak dış sesleri engellemeli ve kendi odaklanma alanını yaratmalıdır.

→ Çalışma ortamında küçük molalar için rahat bir köşe veya alan bulundurmak, zihinsel dinlenmeye yardımcı olur.

→ Önemli notları ve hatırlatıcıları kolayca görebileceği bir panoya asmak, düzenli kalmasına destek olur.

→ Çalışma ortamının esnek olması ve farklı çalışma pozisyonlarına imkan tanınması, fiziksel rahatlığını artırır.

16

Stres Riskleri

Stres Altında Davranış Değişiklikleri

→ Belirsiz ve öngörülemez durumlar, Hadi Oku Learning System için yüksek düzeyde stres ve kaygı yaratabilir.

→ Beklenmedik değişiklikler veya plansız durumlar karşısında kontrolünü kaybetme hissi yaşayabilir.

→ Mükemmeliyetçilik eğilimi ve hata yapma korkusu, sürekli bir performans baskısı altında hissetmesine neden olabilir.

→ Dışarıdan yeterince güvence ve onay alamamak, özgüven eksikliğini tetikleyerek stres seviyesini artırır.

→ Karar verme süreçlerinde aşırı analiz ve olası olumsuz senaryoları düşünme, zihinsel yorgunluğa yol açabilir.

→ Yoğun bilgi akışı ve çoklu görevler arasında denge kurmakta zorlanabilir, bu da dikkat dağınıklığına ve strese neden olabilir.

→ Eleştiriye veya başarısızlığa karşı hassasiyeti, olumsuz geri bildirimler karşısında yoğun stres yaşamasına yol açabilir.

→ Sosyal ortamlarda yanlış anlaşılma veya kabul görmeme endişesi, sosyal kaygıyı tetikleyebilir.

→ Zaman yönetimi veya önceliklendirme konusunda zorluklar yaşamak, son dakika telaşı ve stresine neden olabilir.

→ Geleceğe yönelik kaygılar ve olası riskleri sürekli düşünme, kronik stres ve tükenmişliğe yol açabilir.

17

Çözüm ve Gelişim Önerileri

Gelişim Stratejileri

→ Belirsizlikleri yönetmek için 'en kötü senaryo' ve 'en iyi senaryo' egzersizleri yaparak durumu rasyonelleştirmelidir.

→ Esneklik becerilerini geliştirmek için küçük, plan dışı etkinliklere katılarak adaptasyon yeteneğini güçlendirmelidir.

→ Hata yapmanın öğrenme sürecinin bir parçası olduğunu kabul etmeli ve kendine karşı daha şefkatli olmayı öğrenmelidir.

→ Kendi iç rehberliğine güvenmeyi öğrenmeli ve dış onay bağımlılığını azaltmak için pratikler yapmalıdır.

→ Karar verme süreçlerini basitleştirmek için '5 saniye kuralı' gibi teknikleri kullanarak aşırı düşünmeyi engellemelidir.

→ Zaman yönetimi becerilerini geliştirmeli ve görevleri önceliklendirerek aşırı yüklenmeyi önlemelidir.

→ Yapıcı eleştirileri kişiselleştirmemesi için koçluk almalı ve bunları gelişim fırsatları olarak görmeyi öğrenmelidir.

→ Sosyal kaygıyı azaltmak için küçük adımlarla sosyal etkileşimlere dahil olmalı ve kendini ifade etme pratikleri yapmalıdır.

→ Gelecek kaygılarını yönetmek için kısa vadeli hedeflere odaklanmalı ve anı yaşamaya yönelik farkındalık egzersizleri yapmalıdır.

→ Düzenli egzersiz, yeterli uyku ve dengeli beslenme gibi fiziksel iyi oluş pratiklerini hayatına dahil etmelidir.

18

Eğitim Koçu Notları

Uzman Koç Değerlendirmesi

KOÇ DEĞERLENDİRMESİ

- ♦ Öğrencinin endişelerini ve kaygılarını ciddiye alarak güvenli ve destekleyici bir ortam sağlamalıdır.
- ♦ Hedef belirleme ve planlama süreçlerinde net ve gerçekçi adımlar konusunda rehberlik etmeli, esneklik payı bırakmalıdır.
- ♦ Öğrencinin güçlü yönlerini vurgulayarak ve başarılarını takdir ederek özgüvenini artırmalıdır.
- ♦ Karar verme becerilerini geliştirmesi için farklı seçenekleri değerlendirme ve sonuçlarını öngörme alıştırmaları yaptırmalıdır.
- ♦ Kaygı yönetimi teknikleri (mindfulness, derin nefes egzersizleri) öğretmeli ve düzenli pratik yapmasını teşvik etmelidir.
- ♦ Hata yapmanın öğrenmenin doğal bir parçası olduğunu ve mükemmeliyetçiliğin gelişim önünde bir engel olabileceğini anlatmalıdır.
- ♦ Farklı öğrenme stratejilerini denemesi için cesaretlendirmeli ve kendi için en uygun olanı bulmasına yardımcı olmalıdır.
- ♦ Zaman yönetimi ve önceliklendirme konularında pratik araçlar ve teknikler sunarak verimliliğini artırmasına destek olmalıdır.
- ♦ Öğrencinin kendi iç sesine ve sezgilerine güvenmesini teşvik etmeli, bağımsız düşünme yeteneğini beslemelidir.
- ♦ Mentorluk rolüyle, öğrencinin sorularına açık ve dürüst cevaplar vererek bilgiye güvenli erişim sağlamalıdır.

KOC

19

Ebeveyne Öneriler

Aile Desteği & İletişim Stratejileri

→ Çocuğunuzun endişelerini küçümsemeyin, aksine onları dinleyin ve anladığınızı hissettirin; bu onun kendini güvende hissetmesini sağlar.

→ Karar verme süreçlerinde ona destek olun ancak kendi kararlarını alması için alan tanıyın; küçük adımlarla sorumluluk almasını teşvik edin.

→ Başarılarını takdir edin ve çabalarını övün; bu, özgüvenini artırır ve yeni şeyler denemeye cesaretlendirir.

→ Hata yapmanın doğal olduğunu ve öğrenme sürecinin bir parçası olduğunu vurgulayın; mükemmeliyetçi beklentilerden kaçının.

→ Güvenli ve tutarlı bir ev ortamı sağlayarak onun içsel kaygılarını azaltın; rutinler ve öngörülebilirlik ona iyi gelir.

→ Yeni deneyimlere karşı merakını destekleyin ve onu keşfetmeye teşvik edin; 7 kanadının getirdiği coşkuyu besleyin.

→ Okul ve öğretmenlerle düzenli iletişimde kalarak onun akademik süreçleri hakkında bilgi sahibi olun ve olası sorunları erken tespit edin.

→ Ona güvendiğinizi hissettirin ve kendi yeteneklerine inanması için cesaretlendirin; dış onay ihtiyacını azaltmasına yardımcı olun.

→ Stresli durumlarda nasıl başa çıkacağını öğretin; nefes egzersizleri veya rahatlama teknikleri gibi araçlar sunun.

→ Açık ve dürüst iletişimi teşvik edin; sorularını ve endişelerini çekinmeden sizinle paylaşabileceği bir ortam yaratın.

20

Okuma & Anlama Gelişimi

Okuma Alışkanlığı & Comprehension Stratejileri

→ Okuma hızını artırmak için aktif okuma tekniklerini (göz gezdirme, anahtar kelimeleri yakalama) pratik etmelidir.

→ Anlama seviyesini derinleştirmek için okuduğu metinler hakkında eleştirel sorular sormaya devam etmelidir.

→ Farklı türlerdeki metinleri okuyarak kelime dağarcığını ve farklı anlatım biçimlerine adaptasyonunu geliştirmelidir.

→ Okuduklarını kendi kelimeleriyle özetleme ve yeniden yapılandırma pratikleri yaparak bilgiyi zihninde daha iyi organize etmelidir.

→ Okuma sonrası analizlerini yazılı hale getirerek veya tartışarak, düşüncelerini netleştirme ve pekiştirme fırsatları yaratmalıdır.

→ Okuma hedefleri belirleyerek ve bu hedeflere ulaşma sürecini takip ederek kendi gelişimini somutlaştırabilir.

→ Metinlerdeki ana argümanları ve destekleyici kanıtları belirleme becerisini geliştirerek eleştirel düşünme yeteneğini artırmalıdır.

→ Zorlu metinlerle karşılaştığında sabırlı olmayı ve küçük parçalara bölerek ilerlemeyi öğrenmelidir.

→ Okuma materyallerini seçerken 7 kanadının etkisiyle ilgi alanlarına uygun çeşitli konulara yönelerek motivasyonunu yüksek tutmalıdır.

→ Okuma sürecinde karşılaştığı yeni terimleri ve kavramları not alarak düzenli olarak tekrar etmeli ve aktif olarak kullanmaya çalışmalıdır.



HADI OKU AI • MOOM SERTİFİKALI RAPOR

Hadi Oku Learning System

Bu analiz MOOM Scoring Engine ve Yapay Zeka AI motoru ile oluşturulmuştur. Sonuçların rehber öğretmen veya uzman gözetiminde incelenmesi önerilir.

İşlem Kodu: MOOM-228DD265 • 07 Temmuz 2026

UYGULAYICI UZMAN / KURUM

Hadi Oku Learning System

+90 543 423 46 58
hadioku@mindrive.com.tr

SİSTEM GELİŞTİRİCİ & ALTYAPI

Hadi Oku Learning System

0543 423 46 58
hadioku.com

Önemli Not: MOOM AI tanı koymaz, eğitim ve gelişim amaçlı ön tanıma sağlar. Eğitim koçlarına, öğretmenlere ve velilere veriye dayalı stratejik rehberlik sunar.