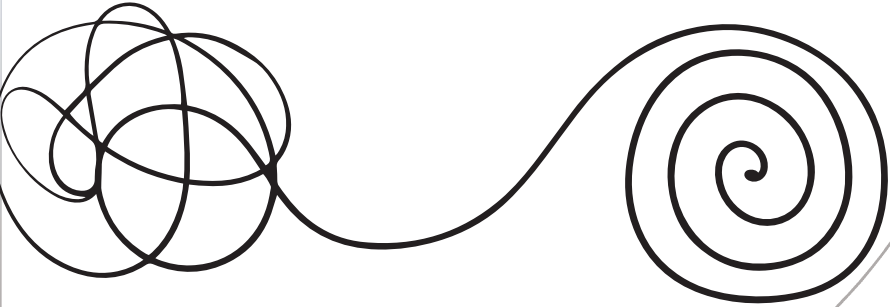


# SINAV KAYGISI- MOTİVASYON SUNUMU

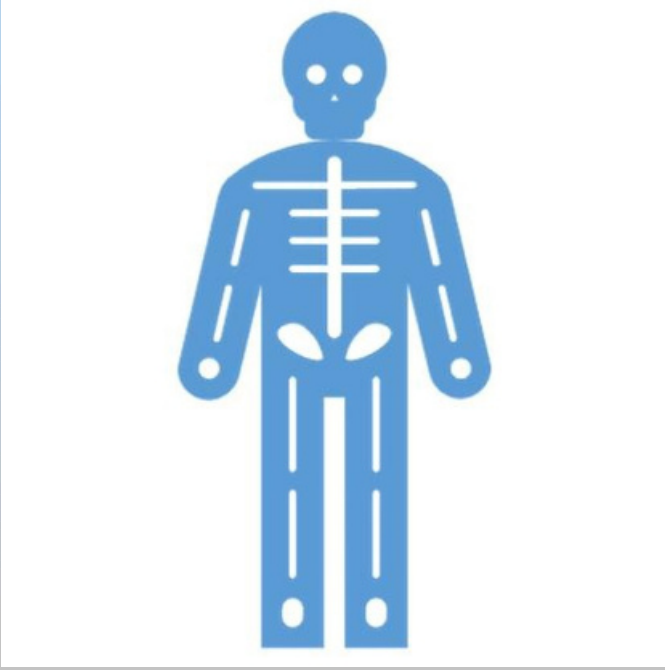


**TUBA ÇELİK EKİNCİ**

# 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 BELİRTİLERİ 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

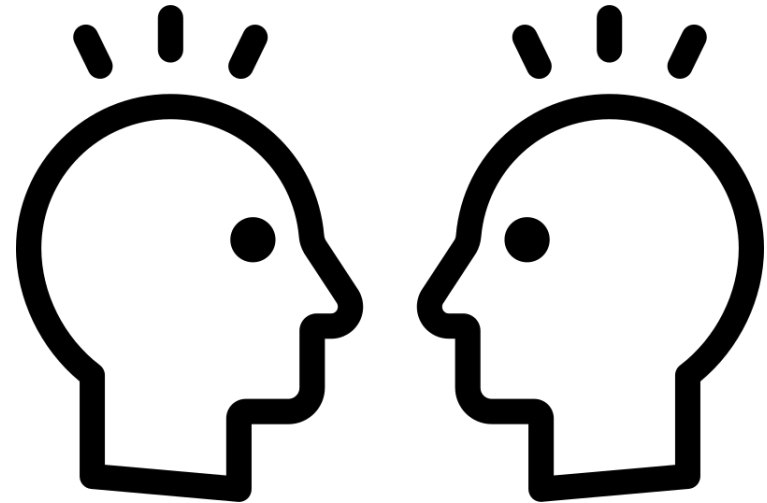
# FİZYOLOJİK BELİRTİLERİ



- 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?

OLUMSUZ DÜŞÜNCE	OLMASI GEREKEN DÜŞÜNCE		OLMASI GEREKEN DÜŞÜNCE
Sınavı MUTLAKA kazanmak zorundayım.	<p>Sınavı kazanmak bir istek ve seçim meselesidir.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sınav için kullandığınız dili değiştirin.</li><li>• “Mutlaka başarmalıyım”, “şu okula gitmeliyim ”ya da başaramam, yapamam, edemem gibi sözler yerine; başaracağım, üstesinden geleceğim gibi kelimeleri kullanmayı alışkanlık hâline getirin.</li></ul> <p>“–meliyim,–malıyım” şeklindeki ifadeler, düşünceleri istek olmaktan çıkarıp, yasa hâline getirir. Ve yasalarda bir kesinlik vardır. Oysa bir isteği yerine gelmeyen bir kişinin başka bir isteği yerine gelebilir.</p> <p>SINAV SÜREKLİ ŞİKAYET ETTİĞİNİZ BİR KONU OLMAMALI...</p>	<p>Bu sınav, başarılı olmak ve hayatta mutlu olmak için tek yoldur.</p>	<p>Bu sınavı kazanamamak dünyanın sonu değildir. Kesinlikle başka bir çıkış yolu vardır.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• LGS hayatta mutlu olmaya, başarılı olmaya giden yollardan sadece biridir</li><li>• Sınavlar, tek seçenek değil. Bu sınavları kazanamamış ancak hayatta başarıyı ve mutluluğu yakalamış milyonlarca insan var.</li><li>• Sınavları kazanamamak da farklı alanlarda mutlu ve başarılı olabiliriz.</li></ul>

# OLUMLU DÜŞÜNCELER

- Zamanımı etkili şekilde kullanabilirim. Takıldığım
- yerler olabilir, bilenlere sorup yardım alabilirim.
- Önceden başarısız olmuş olabilirim 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 olabilirim.



## 2. Zamanınızı Planlayın

- Kaygı zaman planlamasında düzensizliklerine yol açar, zaman kaybı oluştukça da 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.

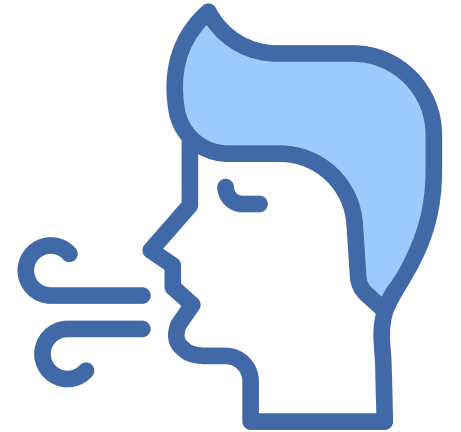
### 3.Aşırı Hareketlilik ya da Hareketsizlik ile Mücadele Etmeye Çalışın

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



# DOĞRU NEFES ALIP VERME

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



# Gevşeme Tekniđi

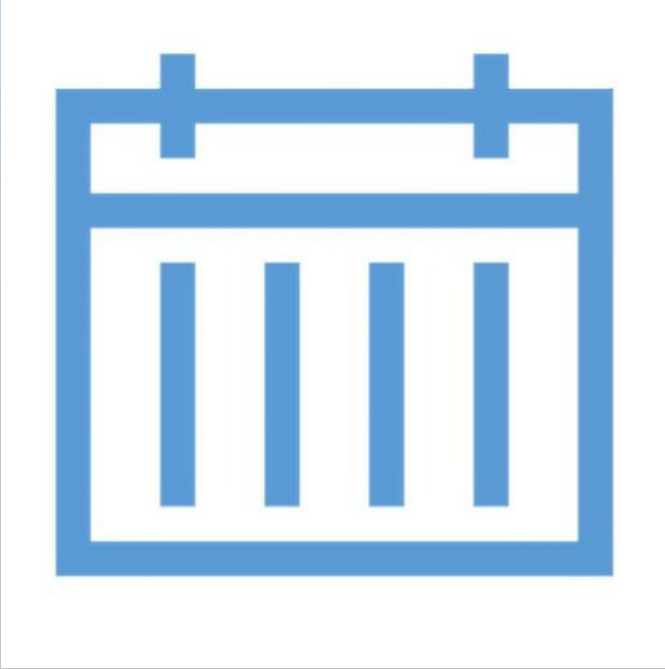
- Yerinize iyice ve rahatça yerleşin.
- Herhangi bir tedirginlik hali varsa bir kenara bırakın.
- İçinizden "rahatla ve bırak" deyin.
- Derin soluk alın, verin.
- Doğru nefes almak, bir gevşeme, rahatlama yoludur.



# Yeterli ve Dengeli Beslenin

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





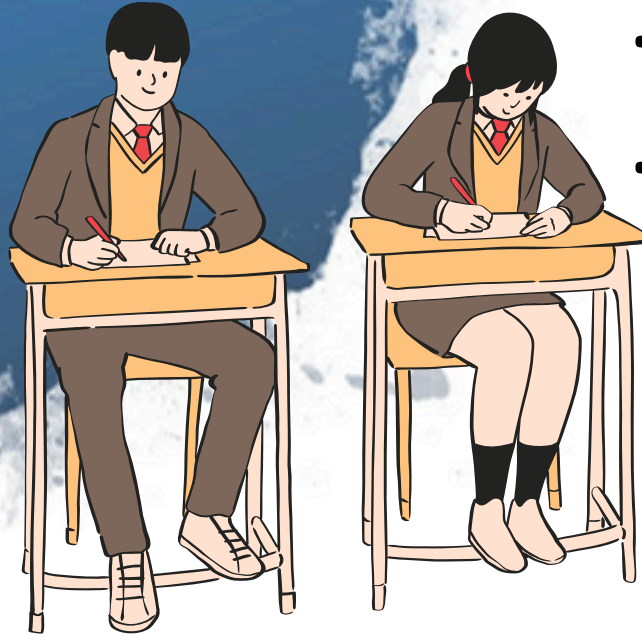
# SINAVA 1 HAFTA KALA

- 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.





# 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.

•

•

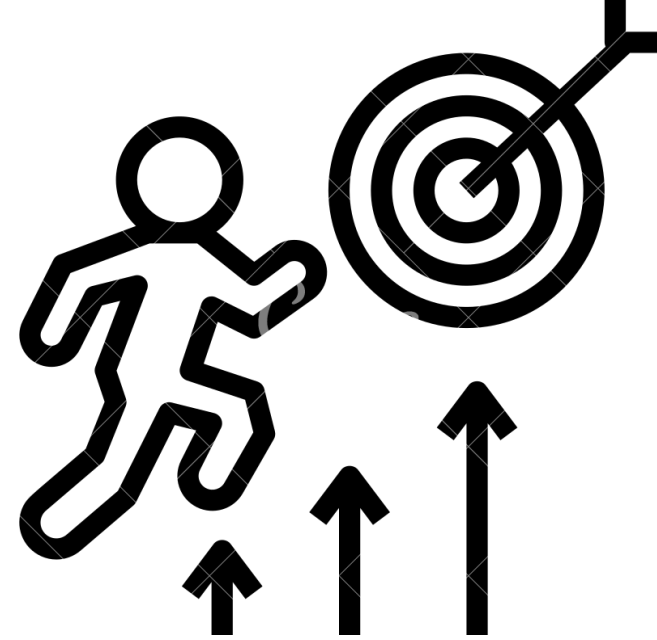
# SINAV SIRASINDA

- 
- 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?
- 
- 



# Motivasyon Nedir?

- Motivasyon bireylerin belirli bir amacı gerçekleştirmek üzere kendi arzu ve istekleri ile davranışları sürecidir.
- Motivasyon kaynaklarını seçerken her şeye saldırmak motivasyonumuzu arttırmak yerine tükenmişlik hissi yaratır ve motivasyonumuzu düşürür.



# 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 engele karşı devam etmek ve hedefe ulaşmak için çaba göstermektir.
- Hedefe ulaşma yolunda ne kadar istekli ve çabalı olduğunuz ise **yoğundur**.

# Motivasyonu Azaltan Etkenler

Kararsızlık

Bakış Açısı

Ümitsizliğe Düşmek

Dersi sevmemek

Hedefin Olmaması

Öğrenilmiş Çaresizlik

Başarısızlık Korkusu

Kıyaslama

Plansızlık





# Motivasyonu Arttıran Etkenler



Hedefin Olması



Bahanelerden Kurtulmak



Ödül-Ceza



Planlı Çalışmak



Kendine  
Güvenmek

# 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!

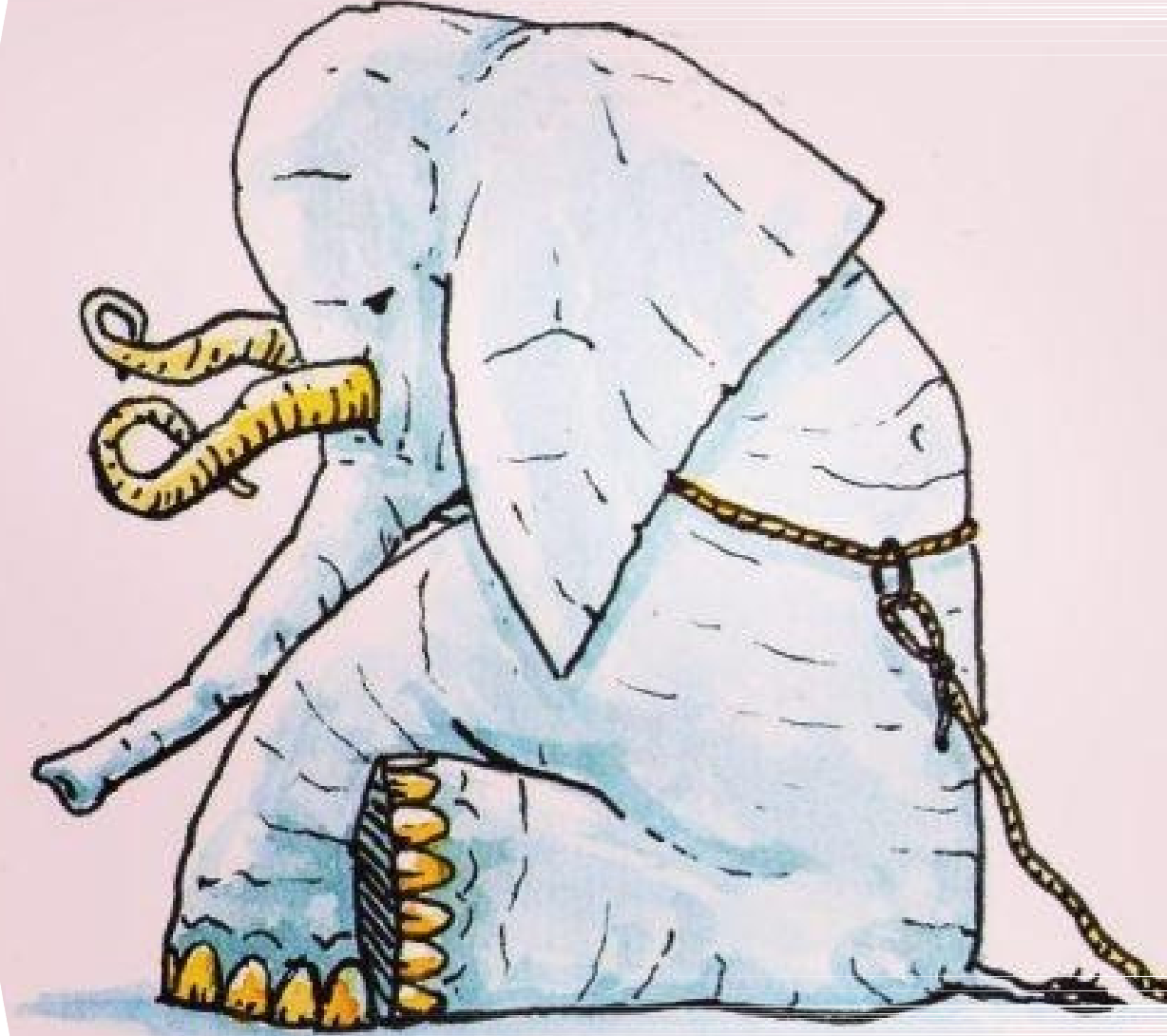
Konuşsam da beni anlamayacak.

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 ipe 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
- Edison ampülü bulana dek 2000 defa deney yaptı.
- İntiharın Eşiğinden Dönüp KFC'yi Kuran Adam Colonel Sanders

•

# Başarıya Nasıl Ulaşırız?

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

İnkâr 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 istesenez de istemesenez de yapın.

# Motivasyon



- Mesele,başarı ise motivasyon çok önemlidir.