

# SINAV KAYGISI ve MOTİVASYON



eyyubiyeram



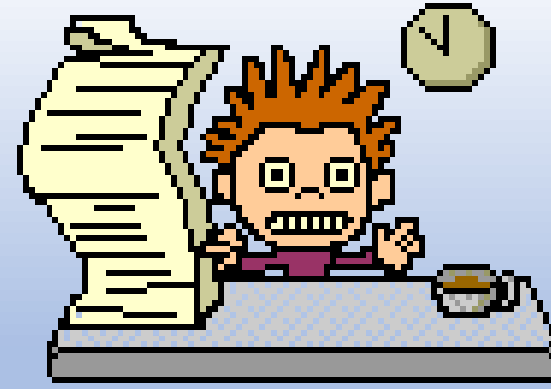
# SINAV KAYGISI



# SINAV KAYGISI NEDİR

- Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya **sınav kaygısı** denir.





## PEKİ BEN KAYGI YAŞIYOR MUYUM?

Eğer sınav öncesinde ve sırasında bir boşluk yaşıyor, tüm bildiklerinizi unuttuğunuzu zannediyor, kendinizde bazı fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklar hissediyor ve bu nedenle sınavlardaki başarınız düşüyorsa,

**SINAV KAYGINIZ VAR** DEMEKTİR

# Ya kazanamazsam !!!

**“Yapabileceğinize de inansanız yapamayacağınıza da inansanız, haklı çıkarsınız.” (Henry Ford)**

- Sınavlar yaklaştıkça hemen hemen bütün öğrencilerimizin zihnini kurcalayan, uykularını kaçıran, moralini bozan, çalışmalarını aksatan, kabuslara neden olan bir kaygı ortaya çıkar: **“Ya kazanamazsam?”**



# SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- ✓ Gerçekçi olmayan düşünce şekillerine sahip olma
- ✓ Aile ve çevrenin beklentileri ve baskısı
- ✓ Mükemmelliyetçi kişilik yapısı
- ✓ Rekabetçi kişilik yapısı
- ✓ Sınava yeterince hazırlanmamış olmak



- ✓ Sınav ve ders yükünün fazla olması
- ✓ Öğrencinin ders yükünün altından kalkamaması
- ✓ Öğrencinin doğru çalışma stratejisini bulamamış olması
- ✓ Öğrencinin önceki başarıları ve başarısızlıkları
- ✓ Sınavın hayattaki başarının tek kriteri olarak algılanması



# KAYGININ BELİRTİLERİ

**1. Zihinsel Belirtiler**

**2. Duygusal Belirtiler**

**3. Fiziksel Belirtiler**

**4. Davranışsal Belirtiler**



# 1. Zihinsel Belirtiler

- Sürekli kendini eleştirme (kendini başarısız görme),
- Sınavda ya da öncesinde kötü bir şey olacağı korkusu (sınavdan önce hastalanırsam, sınavda bayılırsam gibi),
- Özgüven eksikliği,
- Kendini yetersiz ve değersiz görme,
- Dikkat ve konsantrasyon eksikliği,
- Odaklanamama,
- Kavramları hatırlamada güçlük çekme,
- Düşünceleri organize etmede güçlük çekme,



## 2. Duygusal Belirtiler

- Huzursuzluk
- Tedirgin olma
- EndiŐe
- Panik hali
- Sinirli ve öfkeli olma
- Depresif ruh hali
- Sürekli ađlama

## 3. Fiziksel Belirtiler

- Yorgunluk ve halsizlik durumu
- Mide bulantısı,
- Bağırsak rahatsızlıkları,
- Baş ağrısı,
- Kalp çarpıntısı,
- Titreme,
- Terleme,
- Uyku düzensizliği,
- Yemek bozukluğu (iştahsızlık ya da çok yemek yeme).

## 4. Davranışsal Belirtiler

- Başarısızlık korkusu,
- Çalışma konusunda isteksizlik,
- Çalışmayı sürekli erteleme,
- Sınav hakkında konuşmayı reddetme,
- Sınavlarda donup kalma,
- Çok çalışılmasına rağmen performansın düşük olması,
- Dikkatsizlik
- Unutkanlık.

# Düşüncelerini Değiştir



**Sınavda başarısız olacağım**

**Sınavda elimden gelenin en iyisini yapacağım**

**Sınav zor olacak**

**Sınavın zor yada kolay olacağını bilemem.  
Ayrıca zorsa herkes için zor olacak**

**Anem-babam üzülür ve hayal kırıklığı yaşar**

**Annem-babam benim çalıştığımı biliyorlar. Biraz  
üzülebilirler ama bu çok büyük sorun olmayacaktır**

**Sınav geleceğimi belirleyecek**

**Sınav önemli fakat tüm geleceğimi belirlemeyecek**

**İyi bir liseye gidemeyeceğim**

**Ben çalıştığım sürece her lisede başarılı olabilirim**

**Sınavda heyecanlanacağım, dikkatsizlikten hata  
yapacağım**

**Heyecanımı kontrol edebilirim ve dikkatli olabilirim**

**“Eğer fırtına çıkınca yolcular gemiyi terk etmiş olsalardı, kimse okyanusu geçemezdi.”**

Charles F. Kettering



**Özetle;** başarıya ulaşmak için başarısızlık korkusunun, yani sınav kaygısının aşılması gerekmektedir.

# SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETMEK İÇİN YAPILABİLECEKLER

## SINAVDAN ÖNCE

- ✓ Çalışma alışkanlıklarınızı ve sınava ilişkin tutumlarınızı gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma yaratmaya çalışın
- ✓ Zamanı iyi kullanmayı öğrenin
- ✓ Kendinizi rahat hissederseniz sınavlarda panik yaşamazsınız
- ✓ Beslenmenize ve uykunuza dikkat edin
- ✓ Sınava hazırlanma çalışmalarınızı son güne/geceye bırakmayın.

- ✓ Sınav sizin için ölüm kalım meselesi değildir.
- ✓ Hazırlık süresince zihninizde bulunan, geçmişteki başarısızlıklarınıza değil **başarılarınıza odaklanın.**
- ✓ Kendilik değerlerinizi düşürmeyin.
- ✓ Geçmişte başarısız olduğunuz durumları değerlendirin ve tecrübe edinin.
- ✓ Sınav, çalışmış olduğunuz bilgilerin değerlendirilmesidir. **Kişiliğın değerlendirilmesi değildir**



# SINAV ANINDA

- ✓ Yönergeyi dikkatle okuyun ve sorulara göz gezdirin.
- ✓ Bir bölüme başlamadan önce o bölümü hızla gözden geçirin.
- ✓ Bir soruda belli bir süre geçmesine rağmen çözüme ulaşamıyorsanız soruyu bırakın.
- ✓ Herhangi bir soruyu karmaşık görüldüğü için atlamayın.
- ✓ Yanınızda mutlaka bir saat bulundurun.
- ✓ Zihninizin dağılmasını önleyin. Programlı bir şekilde dinlenin.
- ✓ Geçen zamanla aşırı ilgilenmeyin.



- ✓ Sorulan soruya cevap olamayacak seçenekleri eleyin.
- ✓ Tahmin etmeniz gerekirse hızlı tahminde bulunun ve fikrinizi değiştirmeyin.
- ✓ Cevaplarınızı doğru kodlayın.
- ✓ İyi olduğunuz alandan başlamanız sizi motive eder
- ✓ Dikkatinizin dağılması ve konsantrasyonunuzun bozulması yeniden kaygılanmanıza neden olur.
- ✓ Kaygınıza teslim olmayın ve bu durumla baş edebileceğinizi unutmayın.

# MOTİVASYON NEDİR?

- İnsan davranışlarının temelinde ihtiyaç vardır.
- Bu ihtiyaçlar insanı harekete geçiren itici gücü oluşturur.
- İşte bu itici güce "motivasyon" adı verilir.



## MOTİVASYON ENGELLERİ

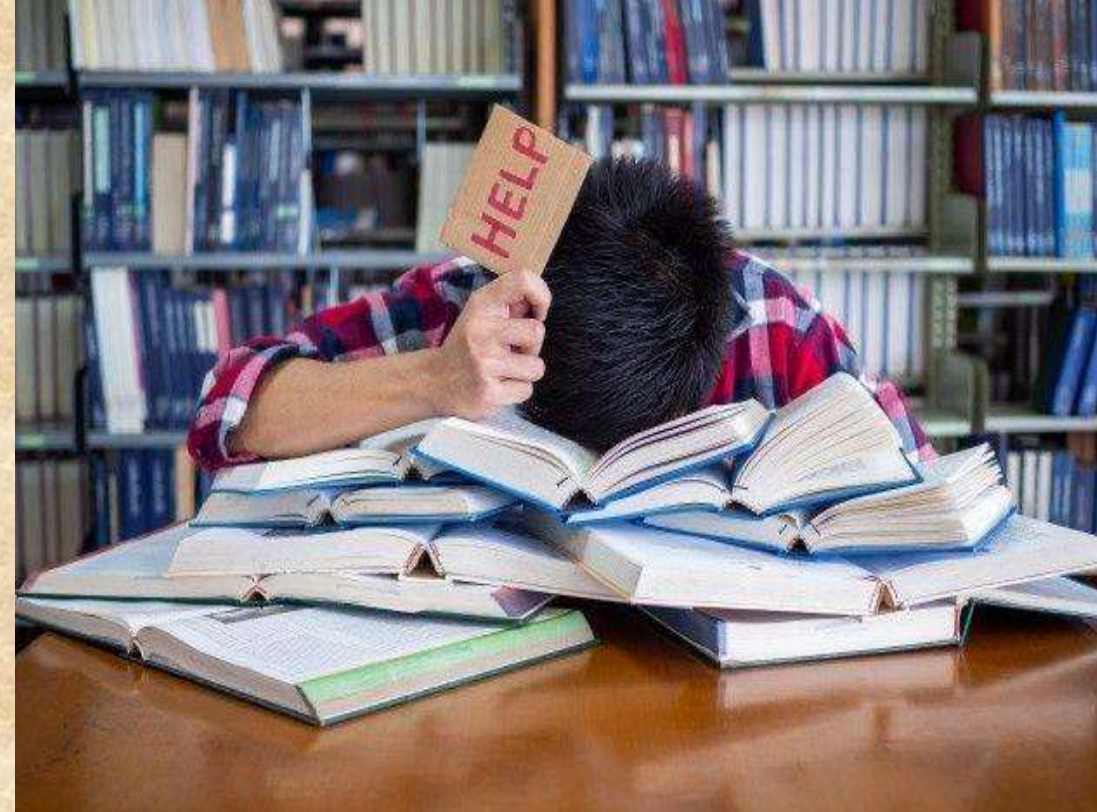
- ✓ Motivasyonu sağlayabilmek için öncelikle motivasyonun önündeki engellerin kaldırılması gerekir.



# MOTİVASYONU BOZAN ETKENLER

## İÇ ETKENLER

- ✓ Çalışma İsteksizliği
- ✓ Endişeye Kapılmak
- ✓ Kendine Güvenmemek
- ✓ Başaracağına İnanmamak
- ✓ Ümitsizlik



## DIŐ ETKENLER

- ✓ Aile
- ✓ Çevre
- ✓ ArkadaŐlar
- ✓ İnternet, sosyal medya vs.



# ÇALIŞMAYA BAŞLAYAMAMAK

Çalışmaya başlayamamanın nedeni çalışılması gereken dersi veya konuyu sevmemektir.

Bu sorunu ortadan kaldırmak için;

- ☀ Neden çalışmanız gerektiğini düşünün,
- ☀ Hedef tespiti yapın,
- ☀ Çalışacağınız konuyla ilgili, ilginizi çekecek sorular çıkarın ve bunlara cevap arayın,
- ☀ Dersin veya konunun sevebileceğiniz bölümlerini düşünün.

# ÇALIŞMAYI SEVMEMEK

Çalışmayı sevmemenin en büyük nedeni çalışılacak dersi veya konuyu anlamamaktır.

Bu sorunu ortadan kaldırmak için;

- ✿ Çalışılacak olan ders veya konuyu anlayabileceğiniz kaynaklardan çalışın,
- ✿ Hedefinizi parçalara bölün,
- ✿ Hedefinize ulaştığınızı hayal edin,
- ✿ Grup çalışması yapmayı deneyin



# BAŞKA ŞEYLER YAPMAYI İSTEMEK

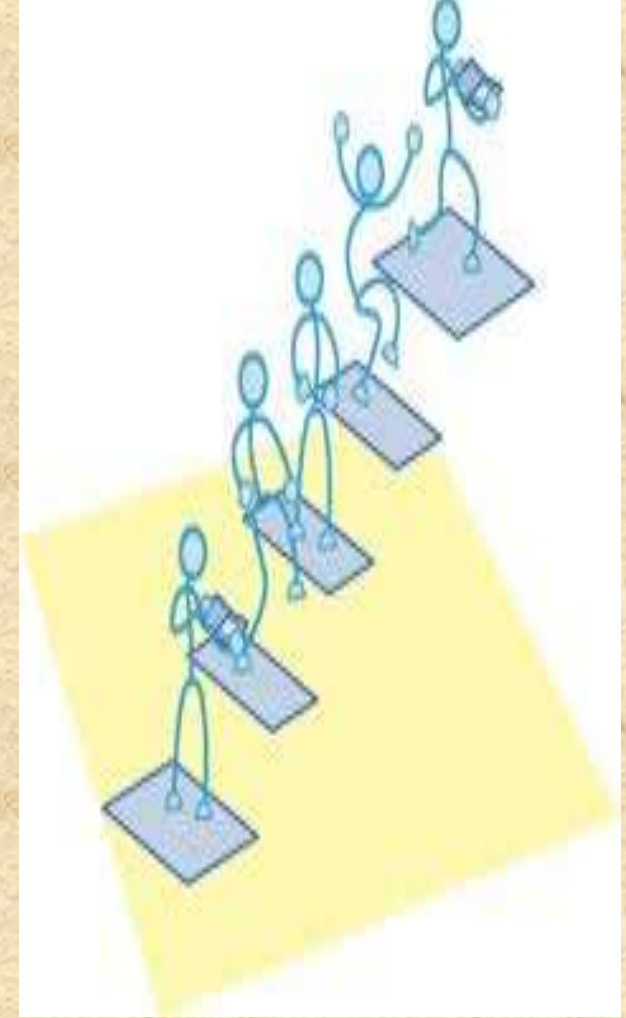
Bu durum çalışmaktan verim alamamaktan kaynaklanır. Verim alamamanın nedeni ise öğrenilenlerin günlük hayatta gerekliliğine inanmamaktır. Plansızlık ve bahanelere takılıp kalmak da bu sorunu oluşturur.

Bu sorunu ortadan kaldırmak için;

- ✿ Öğrendiğiniz bilgilerin sınavda karşınıza çıkacağını düşünün,
- ✿ Sorumluluğu ele alın, hayatınızla ilgili kararlar almayı bahanelerle engellemeyin.

# Unutmamız gereken 10 kelime

- İmkansız
- Yapamam
- Eğer
- Keşke
- Sonra
- Belki
- Zamanım yok
- Olmaz
- Anlamam
- Bilmem



# Her zaman kullanmamız gereken 10 kelime

- İnanıyorum
- Kesinlikle
- Yapabilirim
- Zamanım var
- Biliyorum
- Bir yolu vardır
- O yaptıysa ben de yaparım
- İyi ki
- Şimdi
- Derhal





# MOTİVASYONUMU NASIL ARTTIRABİLİRİM?

# ERTELEMENİN

- Mazeretlere sığınmaktan vazgeçin.
- İçinde bulunduğunuz durumda en iyisini yapmanın yollarını arayın.

**ÇALIŞMAYA BAŞLAYABİLECEK GÜCÜ  
KENDİNİZDE HİSSEDECEKSİNİZ...**

# KENDİNİZE ENGEL OLMAYIN

BAŞARISIZLIĞI, DOĞRUSUNU ÖĞRENMEK İÇİN

BİR FIRSAT VE TECRÜBE ŞEKLİNDE DEĞERLENDİRİN.



# İNANIN

- İnançlarımızdan eylemlerimiz doğar.
- İnanç, insan davranışını etkileyen en önemli motive edici güçlerdendir.
- Başarabileceğinize ve hedefe ulaşabileceğinize inanın. İnsan inandığını gerçekleştirebilir.



Başarılı Kişi	Başarısızlık Hikayesi	Nasıl Başarılı Oldu
Michael Jordan	Kariyerinin başında okul basketbol takımına seçilmedi	Basketbol konusunda çabalamaya devam etti ve NBA'nın en önemli yıldızlarından biri oldu.
Thomas Edison	Birçok buluşu başarısız oldu ve birçok kez eleştirildi.	Ampulün icadı onun adını tarih kitaplarına yazdırdı.
Stephen King	İlk romanı "Carrie" 30 defa reddedildi.	Reddedilmeye rağmen vazgeçmedi ve başarıyla yazmayı sürdürdü.
J.K. Rowling	Harry Potter serisinin ilk kitabı birçok yayıncı tarafından çok kez reddedildi.	Vazgeçmedi ve Harry Potter serisi dünya çapında bir fenomen oldu.
Walt Disney	Yaratıcılığı sebep gösterilerek bir gazeteden kovuldu. İlk animasyon stüdyosu başarısız oldu.	Eğlence sektöründe dünyanın en büyük şirketini kurdu.
Bill Gates	İlk şirketi Traf-O-Data büyük bir başarısızlığa uğradı.	Bu başarısızlığa rağmen vazgeçmedi ve Microsoft ürününü yarattı.
Elon Musk	İlk uydusunu fırlattığında SpaceX roketi başarısız oldu.	Boyunduruklarından kurtuldu ve büyük başarılar kazandı.



## KENDİNİZE ZAMAN AYIRIN

- Sevdiğiniz şeyleri yapmak için çalışma planınızda kendinize zaman ayırın.
- Sizi memnun edecek şeyler bulun.
- Hayatı sevin. Yaşamayı sevin.
- Her şeyde bir güzellik arayın.
- Etrafınızda olumlu düşünen arkadaşlarınız olsun.
- Sinemaya, tiyatroya gidin.



## MERAK EDİN

- Çalışacağınız derslerin ilgi duyduğunuz, merakınızı çekecek yerlerini araştırın.
- Merak, öğrenmek için harekete geçirir.



## SOMUT HEDEFLERE KİLİTLENİN

- Ne olmak istediğinizi genel olarak değil de net bir ifadeyle yazın ve görebileceğiniz yerlere asın.

**ÖRNEK:** “Ŗu bölümü kazanacağım” değil, “.....Ŗu bölümü kazanacağım (tıp, hukuk, diŖ hekimliği, hemŖirelik, öğretmenlik v.s) ..... Ŗu Ŗehirde ve Ŗu niversitede ” kazanacağım.

# KORKMAYIN

- Başarısızlık bir sonuçtur. Bu sonuç, davranışlardan kaynaklanır. Eğer davranışlar değiştirilirse sonuç da değişir. Yoksa başarısızlık sizin kaderiniz değildir. Öyleyse başarısızlıktan korkmayın.
- Başarısızlığı daha iyisini yapmak için başlangıç olarak görün, bitiş olarak değil.



# KENDİNİZE ÖDÜL VERİN

- Ödül, kişiyi bir davranışa yönelten güçlü bir uyarıcıdır.
- Yalnız burada ödülün niteliği çok önemlidir.
- Seçilecek ödül, kişinin yapması gereken davranışı sonuçlandırıncaya dek sabır göstermesini sağlayacak nitelikte olmalıdır.
- Ödülün değeri kendinden değil, kişinin ona verdiği önemden kaynaklanır.



HAYATTA BAŞARILI OLANLAR  
SÖZLERİNE **KEŞKE** İLE DEĞİL,  
**İYİKİ** İLE BAŞLAYANLARDIR.



# DINLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER



eyyubiyeram

