

# SINAV KAYGISI VE MOTİVASYON



eyyubiyeram





Sınav Kaygısı

# NEDİR?



Sınav Kaygısının

# NEDENLERİ NELERDİR?



Sınav Kaygısıyla

# NASIL BAŞA ÇIKILIR?



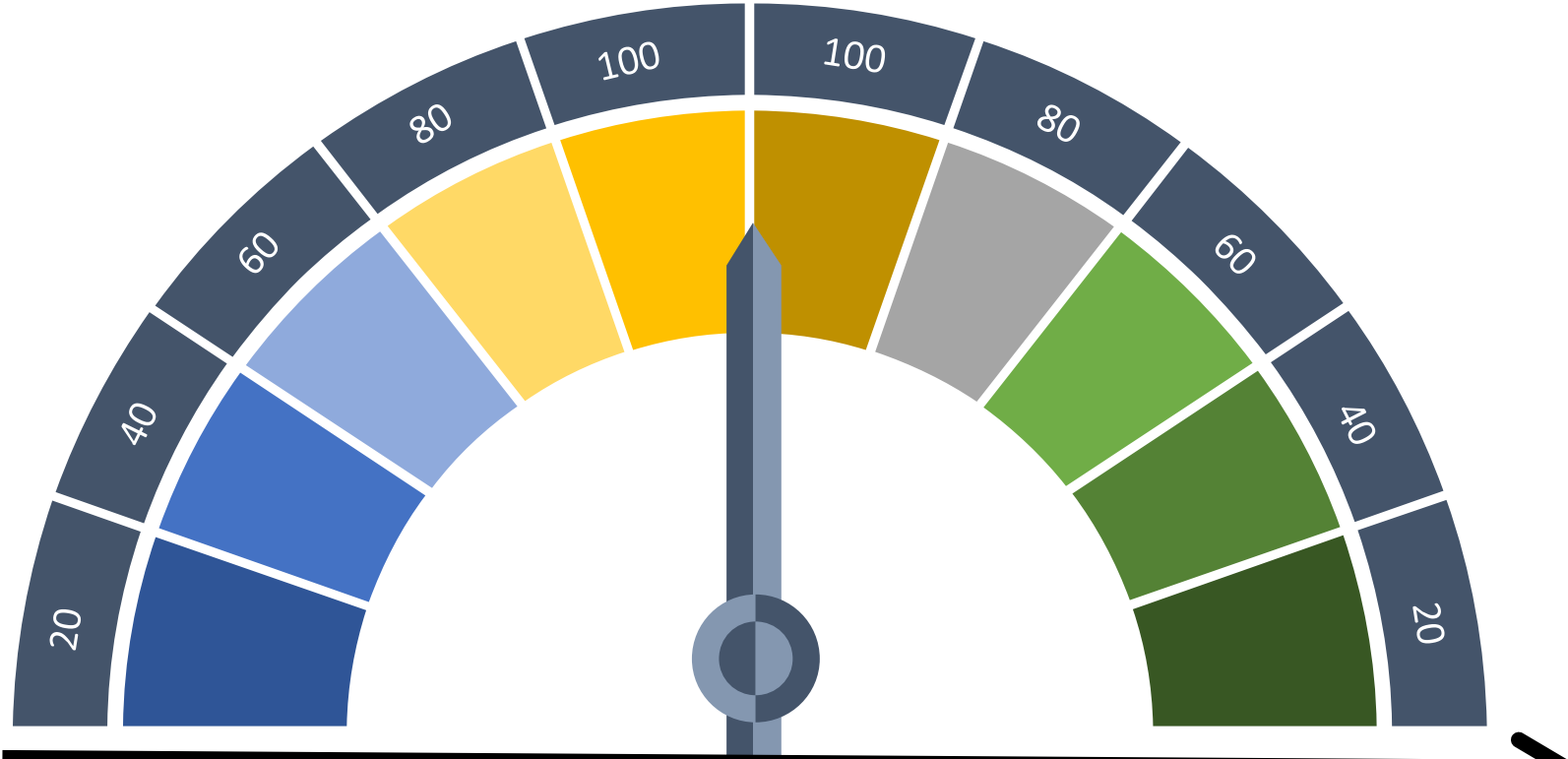
# Sınav Kaygısı Nedir?



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

# Kaygı Düzeyimiz Ne Kadar Olmalıdır?

Başarı



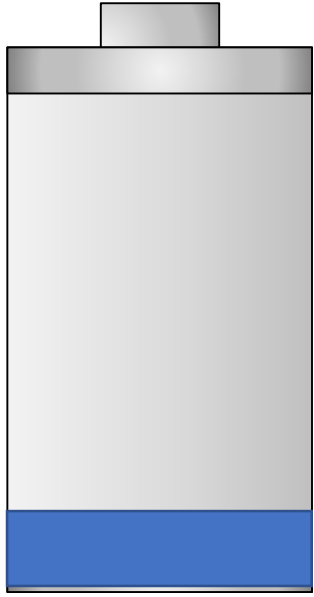
Düşük Kaygı  
Düzeyi

Normal Kaygı  
Düzeyi

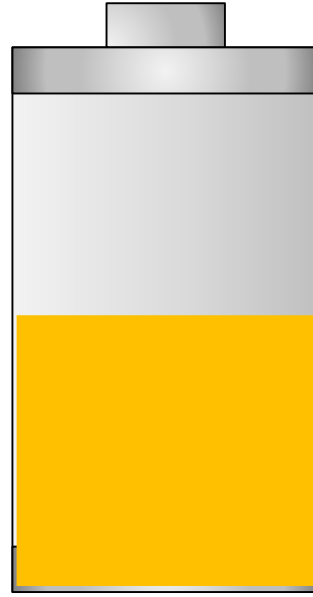
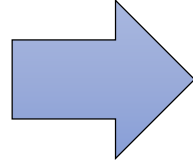
Yüksek Kaygı  
Düzeyi

Kaygı

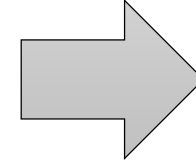
# Kaygı Düzeyi Başarıyı Nasıl Etkiler?



Düşük Kaygı



Normal Kaygı



Yüksek Kaygı

- Çalışma motivasyonunuz düşük olur.
- Başarı düşer.

- Motivasyon ve dikkatiniz yüksek olur.
- Başarı yükselir.

- Dikkat ve odaklanma sorunu yaşarsınız.
- Başarı düşer.

# Yüksek Kaygının Fiziksel Belirtileri Nelerdir?

● Ellerin terlemesi

● Karın ağrısı, Mide bulantısı

● Hızlı nefes alıp verme



● Kalp çarpıntısı, Titreme

● Sık İdrara çıkma

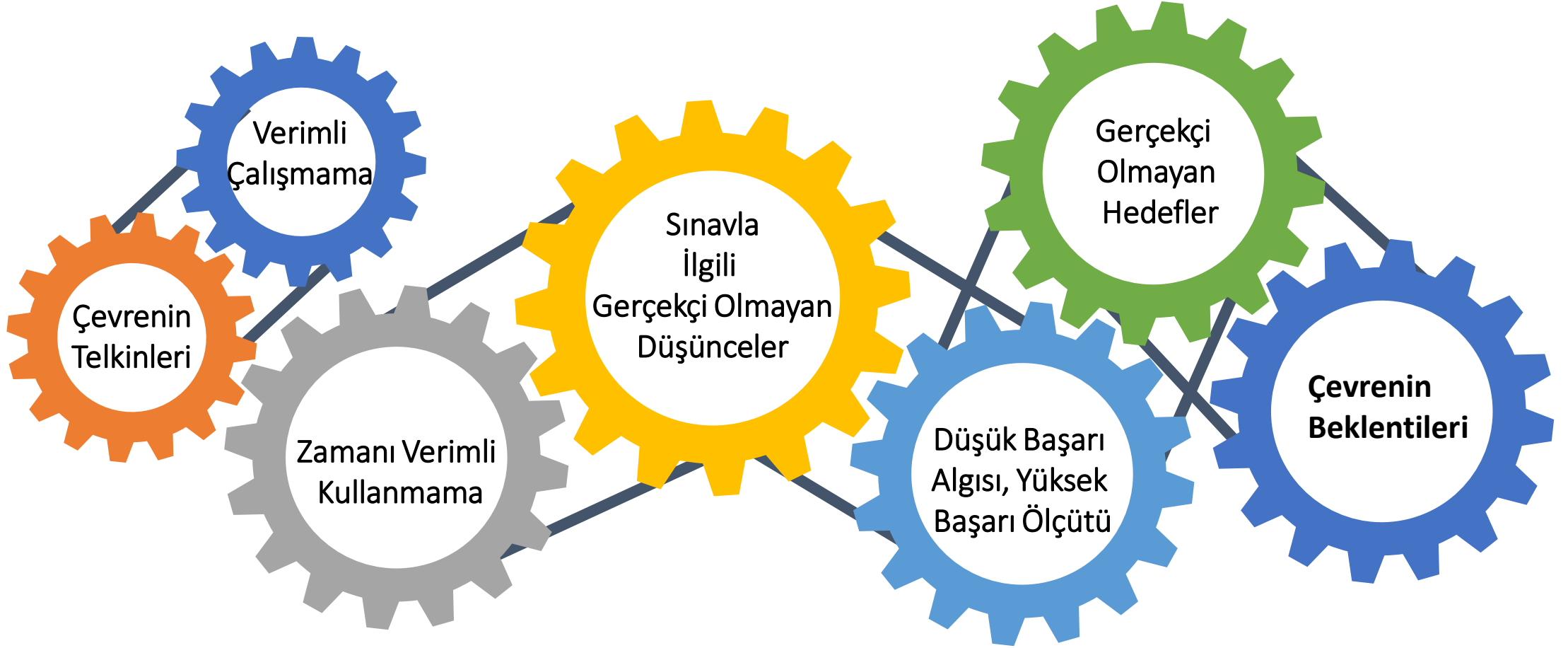
● Ağız kuruluğu, Uyuşma

# Yüksek Kaygının Bilişsel Belirtileri?



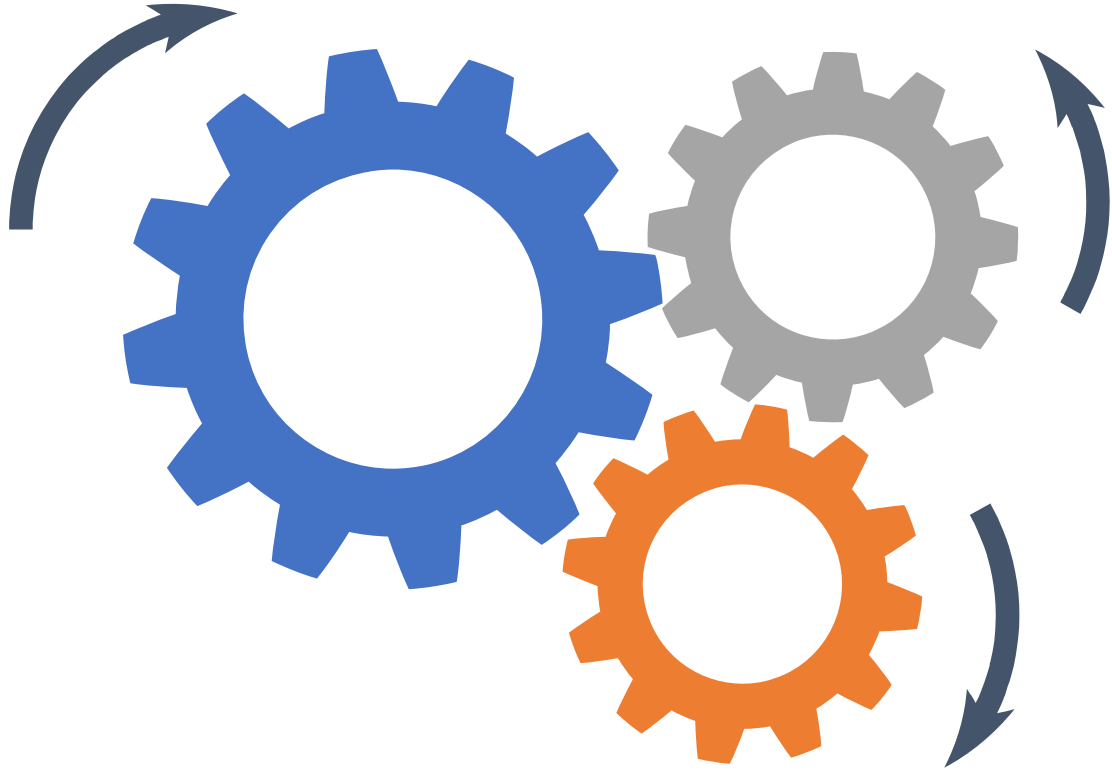
- Odaklanamama, dikkatin dağılması
- İyi bildiklerini bile hatırlayamama
- Soruların yerine sınav sonucunu düşünme,
- Okuduğunu anlamama, yanlış okuma
- Basit işlem hataları yapma

# Sınav Kaygısının Nedenleri





# Sınav Kaygısının Nedenleri



## Çevre (aile-öğretmen-arkadaş)



**Ailenizin sınav sonucunuz ile ilgili beklentileri ve tepkileri**



**Arkadaşlarınız tarafından alay edilmesi,**



**Öğretmenlerinizin beklentisi,**

# Sınav Kaygısının Nedenleri

## Sınavda Zamanı Verimli Kullanmadığınızda



Bazı sorular için yeterli zamanınız kalmaz.

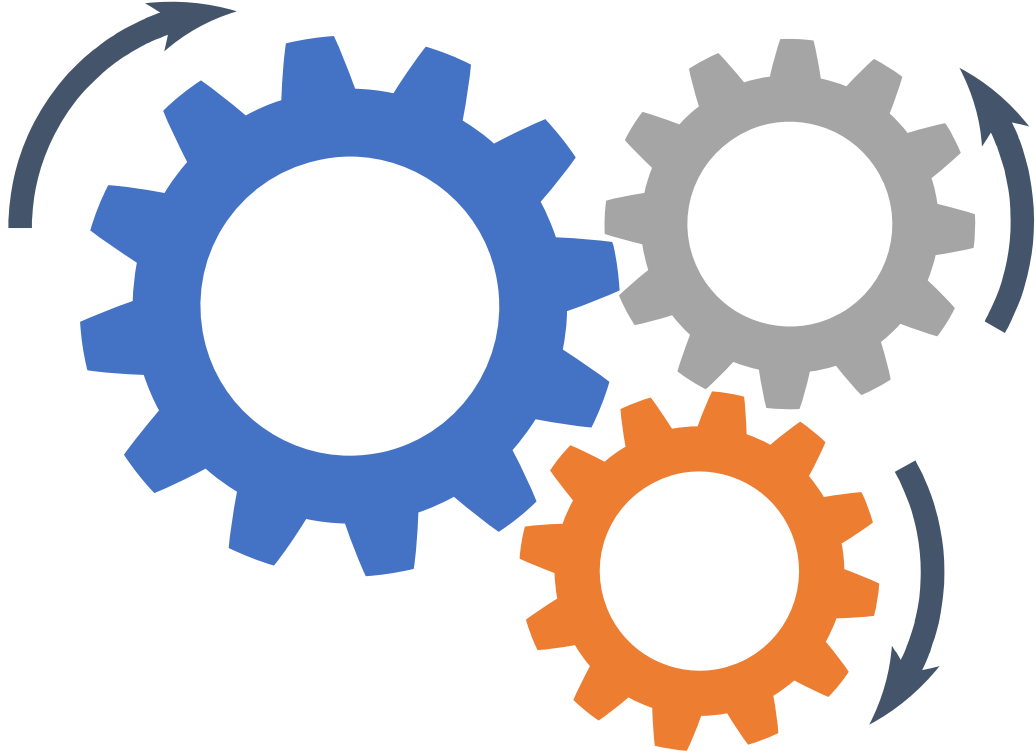


Yetiştiremeyeceğinizi düşünürsünüz



Bazı soruları hızlı yapmak zorunda kalırsınız.

# Sınav Kaygısının Nedenleri



**Sınavın hayatımızı değiştireceği dūřüncesi**



**Aile, öęretmen, arkadaşlara mahcup olma dūřüncesi**



**Soruların zor olacaęı dūřüncesi**

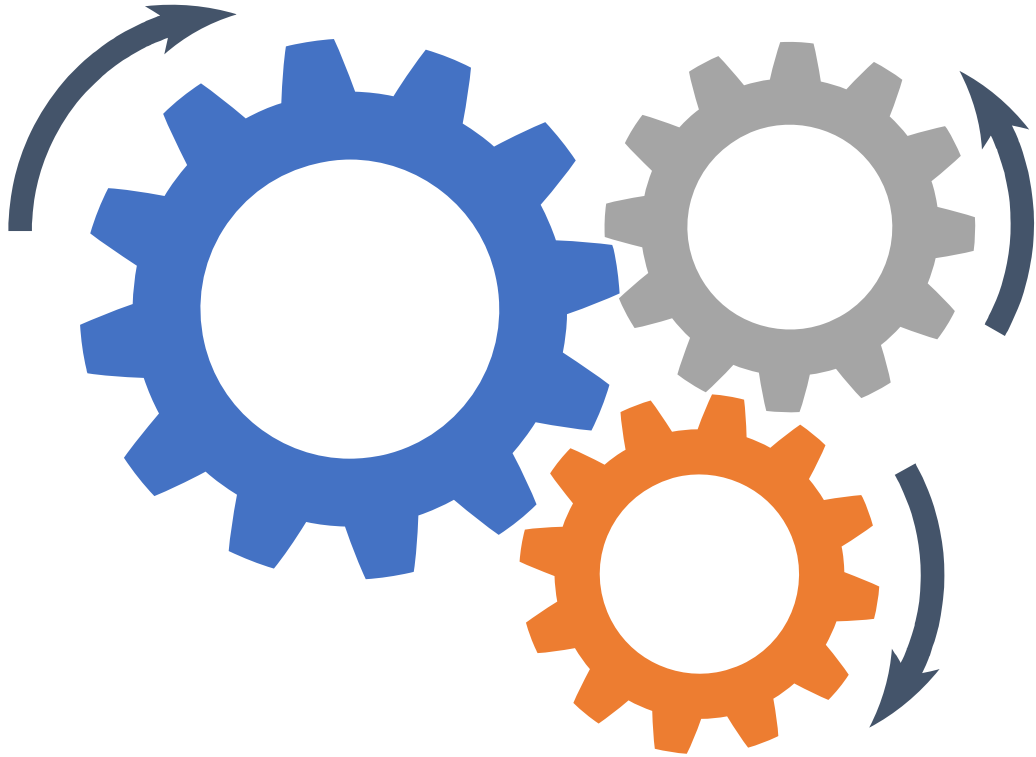


**Sınavın kötü geçeceğine inanma**



**Dūřük not aldıęımızda, iyi bir lise veya üniversiteye gidemeyeceęinizi dūřünmeniz.**

# Sınav Kaygısının Nedenleri



## Yüksek Hedef Belirlediğinizde



**Hedefinize ulaşmanız uzun zaman alabilir**



**Hedefinize ulaşmak çok zor veya imkansız olabilir**



**Hedefinize ulaşamayacağınız hissi oluşabilir**

# 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**

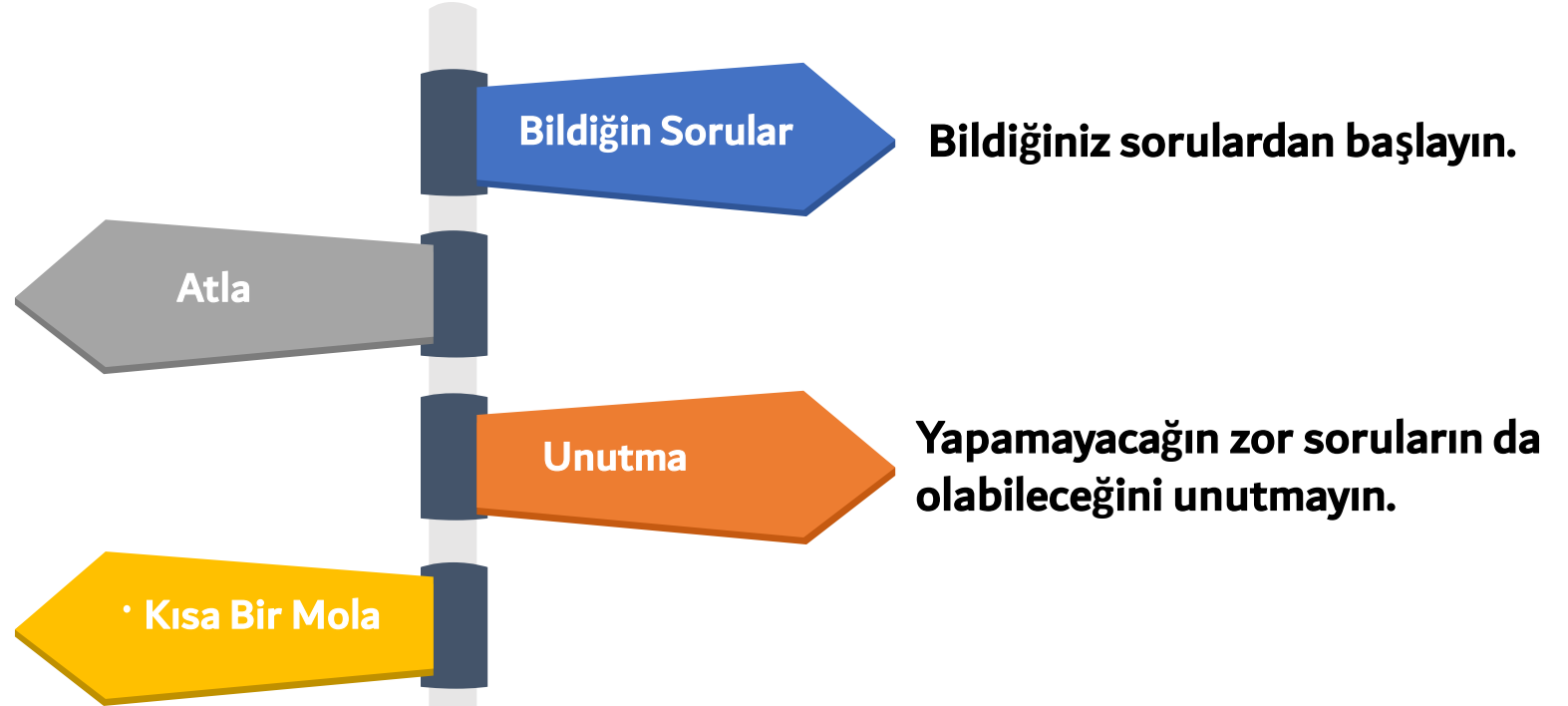
# Sınavdan Önce



# Sınav Anında

Yapmadığınız sorularla çok zaman kaybetmeyin, atlayın.

Sınavda yorulduğunuzda ve kaygınız artarsa kısa bir mola verin ve derin nefes alın.



# MOTİVASYON NEDİR?



- İnsanı belirli bir amaç için harekete geçiren; istek, arzu ve güçtür.





“Mesele,  
**BAŞARI** ise,  
motivasyon  
her şeydir.»



# MOTİVASYONUN KAYNAKLARI

**İç  
Motivasyon**

**Amaç**

**Öğrenme İsteği**

**Merak-İlgi-Sevgi**

**Dış  
Motivasyon**

**Ödül-Ceza**

**Not**

**Aile-Öğretmen**

# MOTİVASYONUN PARÇALARI



Harekete Geçme

Devamlılık

Yoğunluk

# MOTİVASYONU AZALTAN ETKENLER

Kararsızlık

Bakış Açısı

Ümitsizliğe Düşmek

Dersi sevmemek

Hedefin Olmaması

# MOTİVASYONU AZALTAN ETKENLER

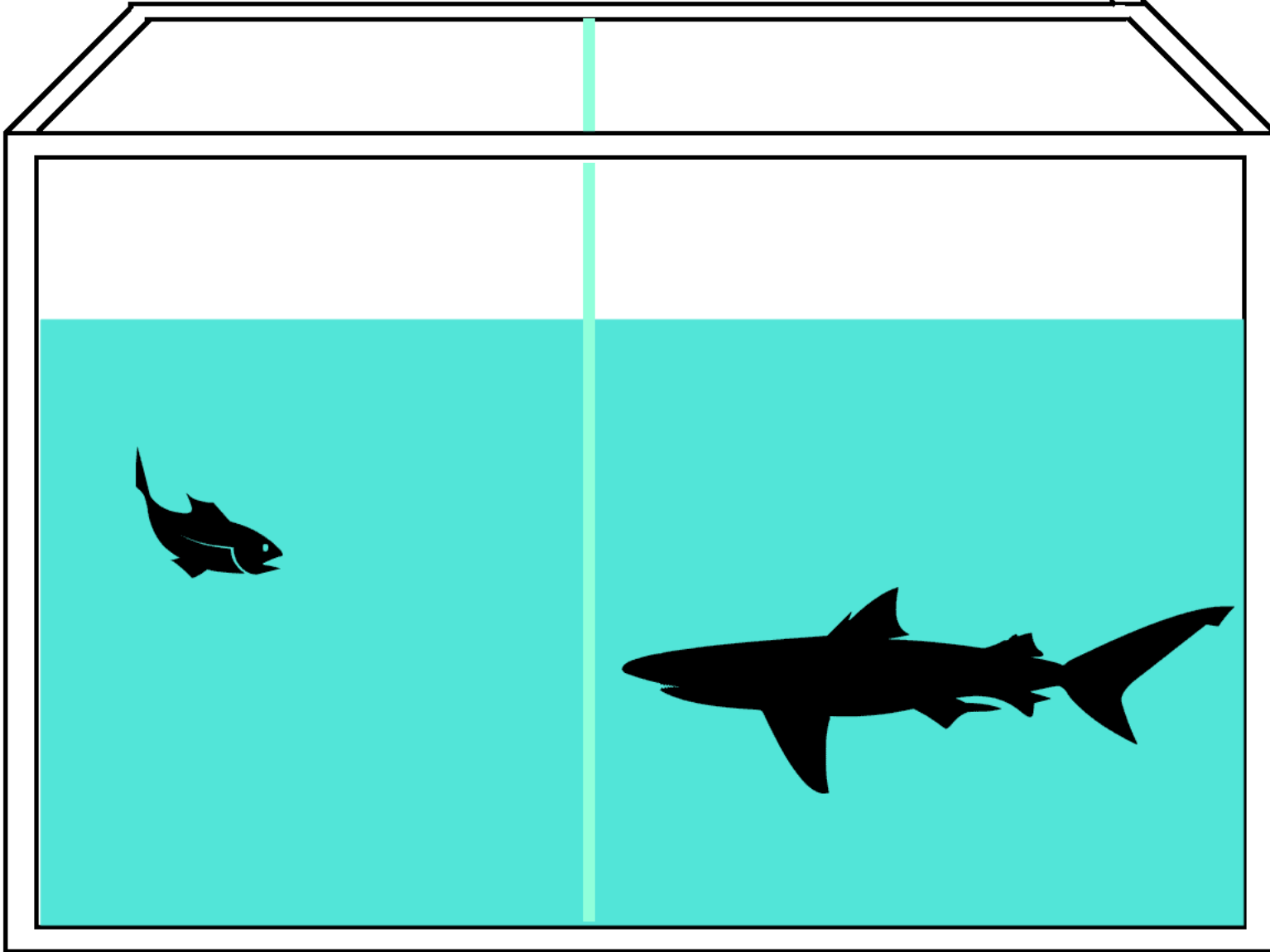
Öğrenilmiş Çaresizlik

Başarısızlık Korkusu

Kıyaslama

Plansızlık

# Öğrenilmiş Çaresizlik



# MOTİVASYONU ARTIRAN ETKENLER



**Hedefin Olması**



**Planlı  
Çalışma**



**Kendine Güven**

# MOTİVASYONU ARTIRAN ETKENLER



**Ödül-Ceza**

**Ayşe Işık**



**Bahanelerden  
Kurtulmak**



**Ayşe Işık:** Ellerinin olmamasını bahane etmedi, çalışarak ayakları ile mükemmel resimler yapmayı başardı.





Yeteri kadar nedeniniz varsa, her şeyi yapabilirsiniz. (Jim Rohn)

# DENEMEYE DEVAM ET



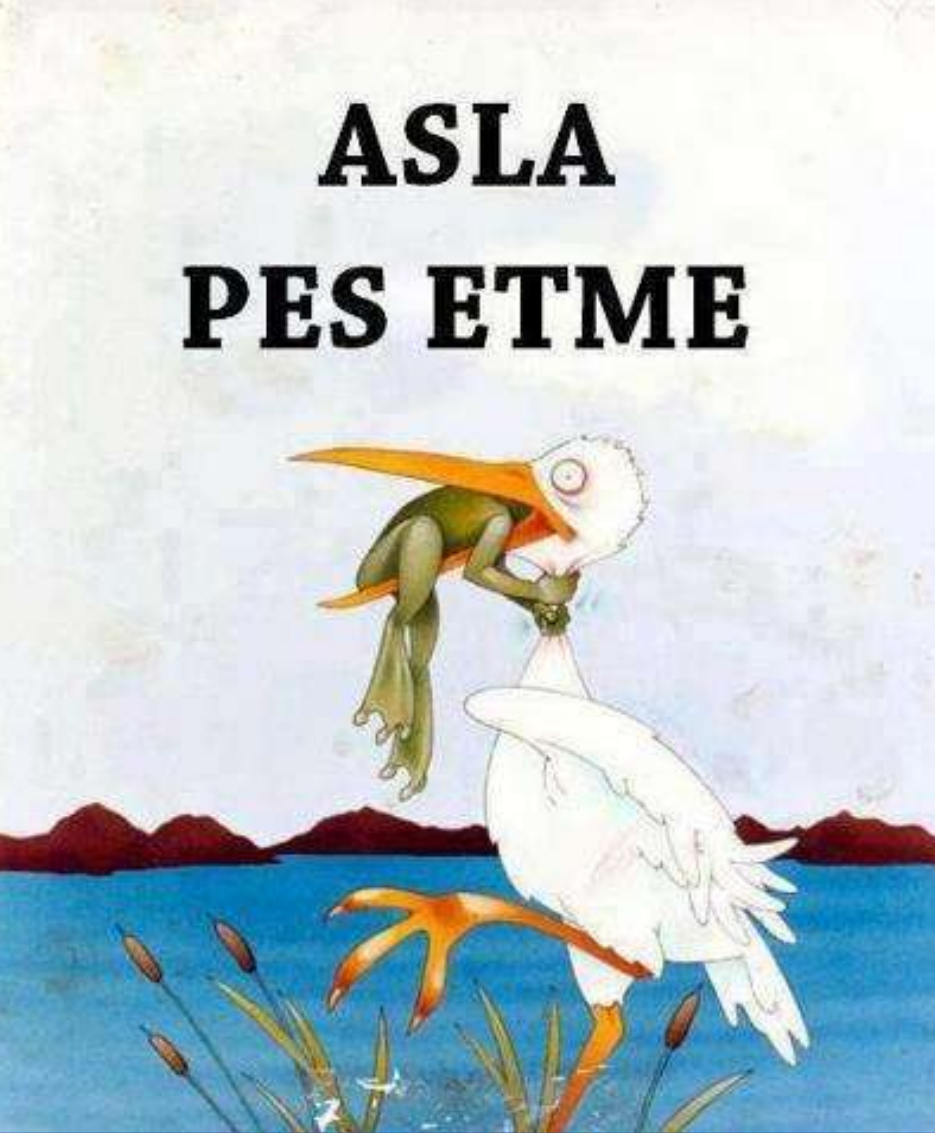
**“Hayatta ne istediğinize karar verin;  
kalkın ve başarana kadar asla  
vazgeçmeyin.”**

**Bill Porter**

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.

# DENEMEKTEN VAZGEÇME

## ASLA PES ETME



“Asla vazgeçme çünkü vazgeçenler yalnızca kaybedenlerdir.”

(Abraham Lincoln)



# Motivasyon

Bazı şeyleri hemen kazanamazsın; uğruna savaşman ve asla pes etmeden mücadeleye devam etmen gerekir.”

# 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?

- İsyen 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 **mutlaka** yapın.

# Dinlediğiniz İçin Teşekkürler



eyyubiyeram

