

SINAV KAYGISI VE MOTİVASYON

ORHANGAZİ ÇOK PROGRAMLI ANADOLU LİSESİ

KAYGI NEDİR? :

- ⦿ Kaygı kaynağı belirsiz korku ve tedirginlik durumudur.



Genel olarak insanlar kaygıyı, gelecek ile ilgili karamsarlık, başarısızlık, endişe, umutsuzluk, karışıklık duygularıyla birlikte dile getirirler. Sınav kaygısı da böyle başlar. **“Sınavı kazanamazsam her şey biter, hayatım mahvolur, herkese rezil olurum “ vb.**

Sınav Kaygısı Görülen Kişilerde ki Fizyolojik Belirtiler

- ❑ Kalp atışlarında hızlanma
- ❑ Hızlı nefes alıp-verme
- ❑ **Gerginlik ve/veya sinirlilik hali**
- ❑ **Terleme ve/veya titreme**
- ❑ Dilin damağın kuruması
- ❑ **Mide şikayetleri**
- ❑ **Bağırsak hareketlerinde değişme (ishal-kabızlık)**

KAYGI DÜZEYİ YÜKSEK KİŞİLER

- ❑ Çabuk üzülür.
- ❑ Çabuk heyecanlanır.
- ❑ Duygusal ve içlidir. Her şeyi büyütür, küçük şeyleri kendine dert eder.
- ❑ Sınavlarda heyecanlanır, sararır, solar, terler.
- ❑ Uykuları düzensizdir.
- ❑ Eleştiriye hazırlıksızdır.
- ❑ Beğenilmek ister.



SINAV KAYGISININ ETKİLERİ

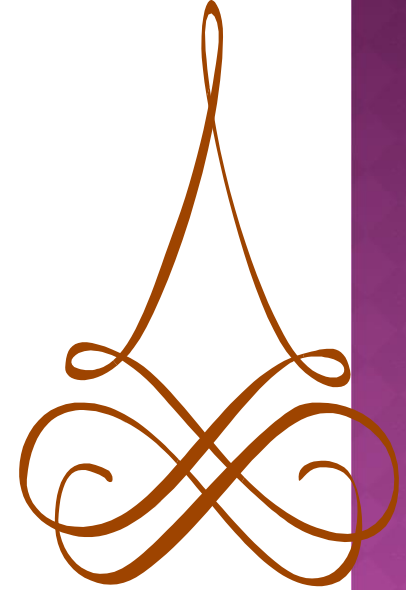
- ◉ Dikkatinde bir azalma olur
- ◉ Sınav öncesi bildiklerini unutma hissi
- ◉ Sürekli tedirginlik ve sinir hali



KAYGININ TEMEL SEBEPLERİ NEDENLERİ

- 1- AİLELERİN YAKLAŞIMLARI**
- 2- BEKLENTİLER**
- 3- OLUMSUZ DÜŞÜNCELER**
- 4- YAŞANMIŞ BAŞARISIZLIKLAR**

**GİBİ ETMENLER KAYGIYA DAVETİYE
ÇIKARMAKTADIRLAR**



SINAV KAYGISININ DİĞER NEDENLERİ ?

- ❑ Zamanı iyi kullanamama
- ❑ Sonuçları tahmin etme
- ❑ Sınava gerçeğinden farklı anlamlar yükleme
- ❑ Daha önce yaşanmış başarısızlıkların tekrarlanabileceği endişesi
- ❑ Gerçekçi olmayan düşünce biçimleri
- ❑ Aile ve çevrenin beklentilerinin yüksek olması
- ❑ Kendine güvensizlik
- ❑ Karamsarlık



BEKLENTİ ARTIKÇA KAYGI ARTAR

- ◉ Ailenin beklentileri
- ◉ Öğretmenlerin beklentileri
- ◉ Arkadaşların beklentileri
- ◉ Kendi kendimizden beklentiler
- ◉ Diğer insanların beklentileri



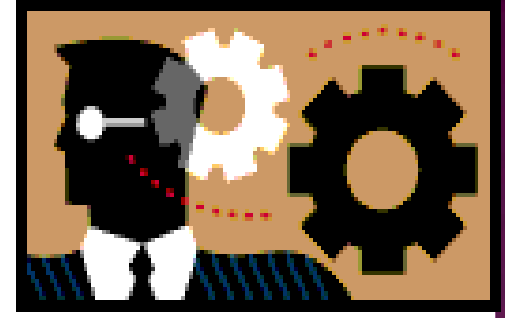
Sürekli Kaygı Taşıyan Öğrenci İfadeleri

- ⦿ “Sınava hazır değilim.”
- ⦿ “Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma.”
- ⦿ “Nerede ve ne zaman kullanacağım ki ?”
- ⦿ “Sınavlar niye yapılıyor, ne gerek var ?”
- ⦿ “Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz.”
- ⦿ “Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok.”
- ⦿ “Ben zaten bu konuları anlamıyorum.”
- ⦿ “Biliyorum bu sınavda başarılı olamam.”
- ⦿ “Sınav kötü geçecek.”



Daha yüksek kaygı yaşıyan öğrenci ifadeleri...

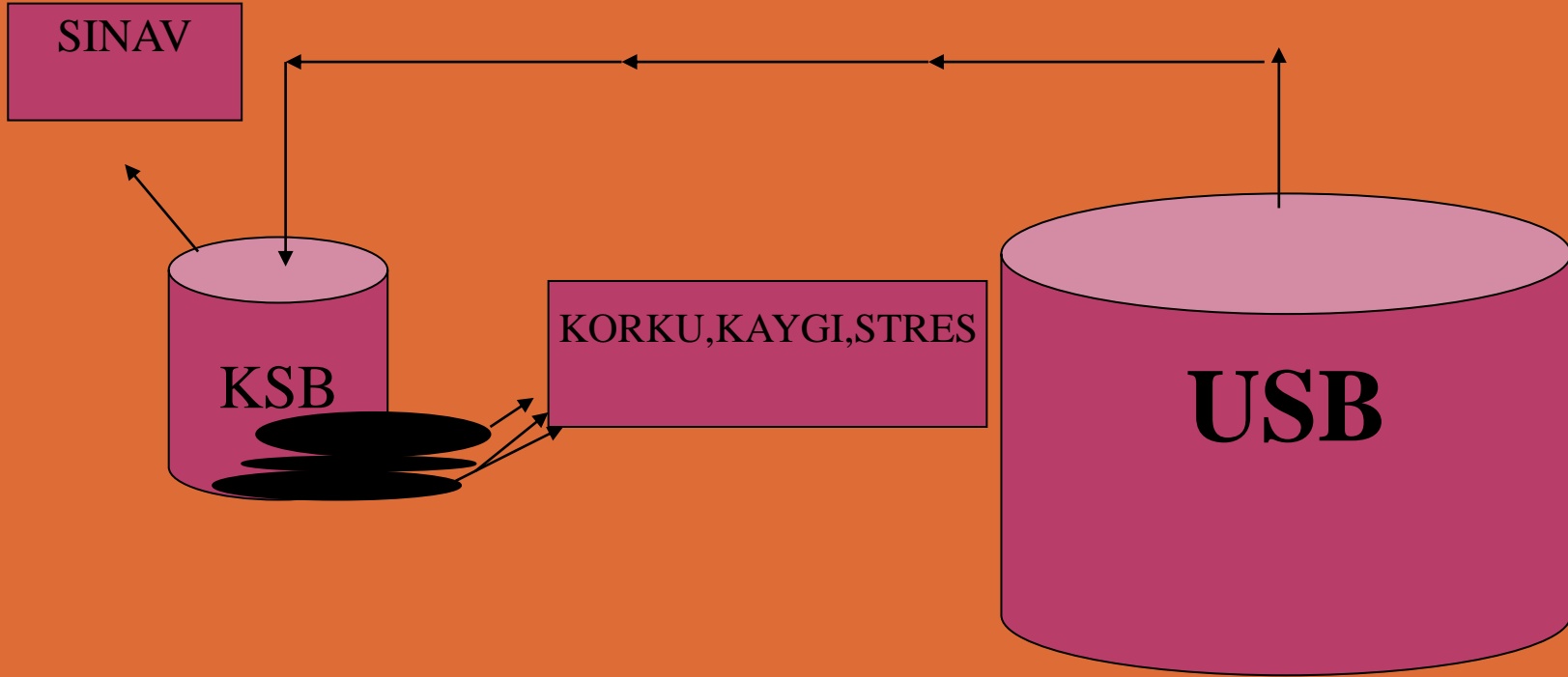
- ◉ Acaba sınavı kazanabilecek miyim ?
- ◉ Arkadaşlarım kazanır da ben kazanamazsam, onların arasında nasıl dolaşırım ?
- ◉ Annem babam yemedi yedirdi, giymedi giydirdi, benim için her şeyi yaptılar. Bütün ümitlerini bana bağladılar, kazanamazsam onların yüzüne nasıl bakarım?
- ◉ Daha hazır değilim, vakit de çok kısaldı.
- ◉ Sınavı düşündükçe ruhum daralıyor, içim sıkılıyor, ne yapabilirim ki ?
- ◉ Kafamı toplayamıyorum, okuduklarımı anlayamıyorum.
- ◉ Galiba sınavı kazanamayacağım.
- ◉ Çalışmak istediğimde bu düşünceler akla geliyor ve çalışmıyorum.
- ◉ Ne olacak benim halim ?



- Kaygı, stres meydana getirir. Stres kişinin iç organlarını çalışma tarzını ve kaslarını etkiler.
- Stresli kişinin kalbi tam verimli atmaz, **stres kan damarlarını büzer, daraltır** ve bu kişinin beynine bol kan gitmez.
- O nedenle beyin tam beslenemez ve görevini de tam olarak yerine getiremez.

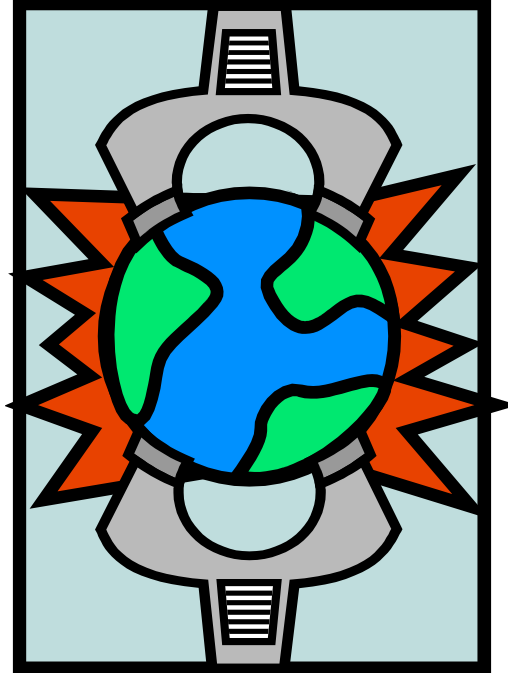


SINAVDA BELLEĞİMİZ, HAFIZAMIZ NASIL ETKİLENİYOR ?????



SINAV KAYGISI

- ◉ Acısıyla, tatlısıyla hayat bir bütündür.
- ◉ Sizden başkaları da aynı kaygıyı yaşıyor ve sınavda da yaşayacak.



SINAV KAYGISI

- Kaygı; temelde kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil olayın **kişi için taşıdığı anlamdan** kaynaklanmaktadır.

KAYGI İLE BAŞEDİYORUZ...

⦿ Kaygıyla baş etmede bazı yaklaşımlar

- ❑ Kendini tanıma yoluyla kaygıyı yenme
- ❑ Test tekniğini gözden geçirme
- ❑ Psikolojik-kaygının kontrolü



Kendini tanıma :

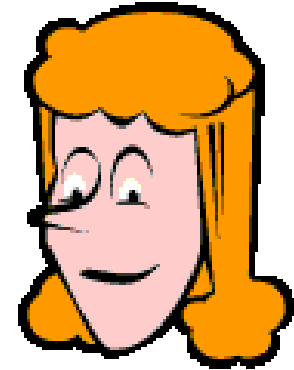
- ❑ **Öncelikle kendinizi tanıyın.**
- ❑ **Kaygı duyduğunuz alanları tespit edin. Mesela sınava geç kalma korkusu taşıyan bir öğrenci gerekli önlemleri aldığı zaman geç kalmayacağını düşünerek bu kaygısını yenebilir.**
- ❑ **Bilinçaltımız her şeyi not eder. “Ben başarısızım, tembelim, heyecanlıyım, çok hata yapıyorum, sınavdan çok korkuyorum.” bu olumsuz düşünceleri aklınızdan geçirmeyin.**

YARARSIZ VE YARARLI DÜŞÜNCELER

Biliyorum bu sınavda
başarılı
olamayacağım.



Başarmak için
elimden geleni
yapacağım!



DÜŞÜNCE BİÇİMİNİ OLUMLU YÖNDE DEĞİŞTİRMEK

Yanlış Düşünce



Yerine



Doğru Düşünce

Bu sınavı mutlaka kazanmak ve ... Okuluna girmek zorundayım



Yerine



Sınavda başarılı olmak ve şu okullardan birine girmek istiyorum

Kazanamazsam ailemin... Yüzüne nasıl bakarım.



Yerine



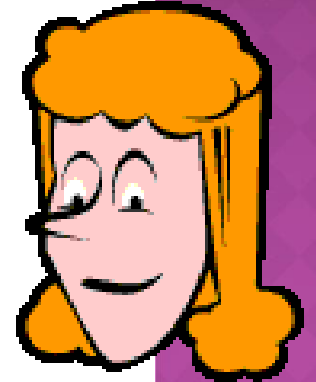
Kazanmak için elimden geleni yapıyorum. Kazanamazsam bile ailem bana aynı değeri verecektir.

YARARSIZ VE YARARLI DÜŞÜNCELER

Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki!



Yeterli zamanımın olmadığı doğru.
Ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim?



DÜŞÜNCE BİÇİMİNİ OLUMLU YÖNDE DEĞİŞTİRMEK

■ Yanlış Düşünce

Sınavda başarısız olursam,
hayatta da başarısız olurum.

Yerine

Doğru Düşünce

Kazanamazsam önümde
başka seçenekler de var
onları değerlendiririm

Kazanamazsam herkes
benimle dalga geçer

Yerine

Bu kişiliğimi ölçen bir sınav değil.
Sadece bilgimi ölçer.

Bedensel Uygulamalar

1- Doğru Nefes Alıp Verme

2- Gevşeme Tekniği



Doğru Nefes



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

Gevşeme Tekniği

- ⦿ Yerinize iyice ve rahatça yerleşin
- ⦿ Herhangi bir tedirginlik hali varsa bir kenara bırakın.
- ⦿ İçinizden "rahatla ve bırak" deyin. Derin soluk alın.
- ⦿ 2 - 4 - 6

- ⦿ Eller-Kollar
- ⦿ Kafa
- ⦿ Boyun
- ⦿ Omuzlar

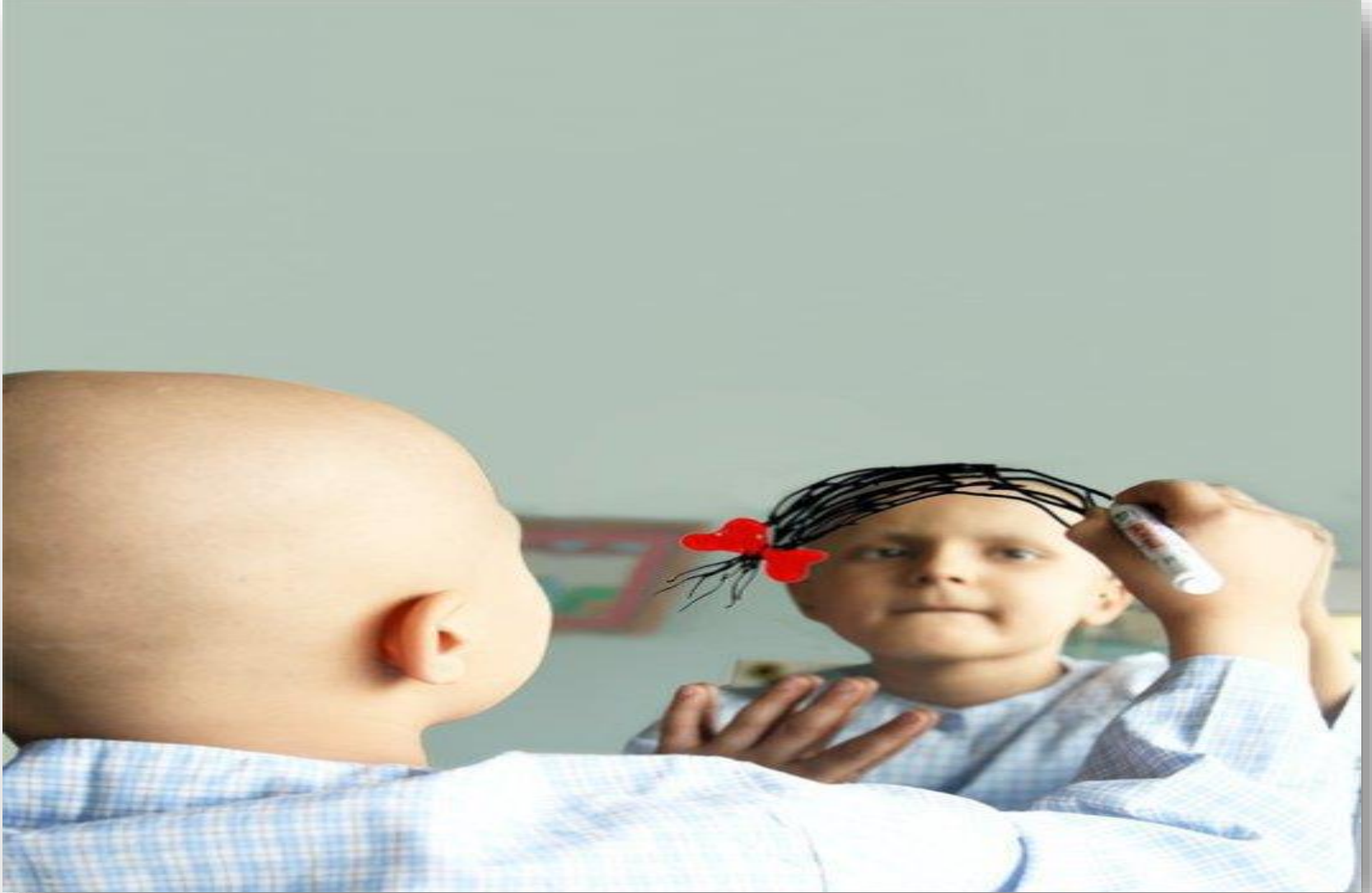


1. Bir plan dahilinde planlı programlı ders çalışıp zamanı etkili kullanacağız.
2. Görev ve sorumluluklarımızı ertelemeyip önceliklerimizi sıraya koyacağız.
3. Olumsuz düşüncelerimize «DUR!» diyeceğiz. OLUMLU düşüncelerimizi arttıracacağız.
4. Ailemizin bizden beklentilerini doğal karşılayacağız fakat bizde yoğun kaygı uyandırmasına izin vermeyeceğiz.
5. Sınav bizim kişiliğimizi değil bilgi düzeyimizi belirleyeceğinden değerlendirilme korkusuna kapılmayacağız.
6. Kendi **hedefimize odaklanarak** rekabetçi ortamlardaki karşılaştırmalara kulak asmayacağız. kaygımızdan güç alacağız.
- 7.Uykumuza beslenmemize ve bedenimize özen göstereceğiz.
- 8.Düzenli fiziksel egzersizler yapacağız ve bedenimize önem vereceğiz.
- 9.gevşeme görselleştirme ve nefes egzersizleri ile kaygımızı baskılayacağız.

VE

UNUTMAMALİYİZ Kİ...

Önemli olan hayata pozitif bakabilmek



Gerektiği Zaman Yardım Alın



YAPTIĞINIZ İŞE ODAKLANIN!



ŐİKAYET ETMEYİ BIRAKIN VE HAREKETE GEÇİN



NE BİÇİM SINAV

Test tekniği açısından :

- ⊙ Sınav kitapçıkları dağıtıldığında aceleyle kitapçığı çözme telaşına düşmeyin.
- ⊙ **Turlama Tekniği** ile soruları özün. (Bilmediğiniz ve veya emin olmadığınız soruları geri dönüp bakmak üzere **işaret koyun**).
- ⊙ Soruları boş bırakılan yerlere detaylıca çözün; $2*3=6$ gibi basit şeyleri bile yazın.

Test tekniği açısından :

- ⊙ Sorulardaki; **değildir, her zaman, hiçbiri, birlikte, en çok, en az** gibi vurguları önemseyin, bu vurguların farkında olun.
- ⊙ Matematik ve Fen bölümünde genellikle basit hatalarla soru yanlış yapılır. (rn: **eksi,artı veya dört işlem hataları**).
- ⊙ Sınavdan sonra en çok duyduğum şey, “**şimdi getirsinler hepsini özeyim**”

TEST ÇÖZME TEKNİKLERİ

Soruları kendinize zaman tanıyarak
çözün. Çünkü sınavda sadece bilginizi
değil bilgiyi kullanma hızınızı da
ölçmektedirler.

- ⦿ Öncelikle soruyu daha sonra verilen bilgileri okuyun.
- ⦿ Soruyu ve verilen bilgileri anlamadan asla şıkları okumaya başlamayın.

- ◉ Soruda sizden ne isteniyorsa onu düşünmeye çalışın. Sorulara kendi yorumlarınızı katmayın.

© Sorulara önyargılı yaklaşmayın.

"Bu soru zor yapamam, bu soru kolay cevap x şıkkı" gibi zaman kazanmaya yönelik aceleci davranışlar, kazanmak yerine kaybettirir.

- ⦿ Soruları kolay-zor diye ayırt etmeyin. Her sorunun size sınavda sorulabileceğini düşünerek yanıtlamaya çalışın.
- ⦿ Çözemediğiniz veya yanlış çözdüğünüz sorunun mutlaka doğru çözümünü öğrenin.

- Bir soruya çok fazla takılarak zihninizi bulandırmayın.

Turlama Soru Çözme Yöntemini
uygulayın.

- **Turlu Soru Çözme Yöntemi** ile zamanı daha iyi kullanmış olacağız.

- Soruyu daha kolay çözenizi sağlayacak önemli kelimelerin altını çizin. Sorudaki her şeyin altını çizmeyin.
- Sorulardaki altı çizili ve olumsuz ifadeler dikkat edin ve onları yuvarlak içine alın.

- ⦿ Soruları okurken hızınız kesecek olan dudak kıpırdatarak okumaktan uzak durun. Çünkü bu durum hızınızı kesecektir. Ve her okuduğunuz kelimenin altını çizmeyin. Yapmanız gereken gözle okuma alışkanlığı kazanmanız ve okuma hızınızı arttırmanızdır.

- ⦿ Yanlış olduğuna kesin emin olmadıkça, ilk işaretlediğiniz cevabınızı değiştirmeyin.
- ⦿ Bütün şıkları mutlaka okuyun. şıkların hepsini okumadan doğru olduğuna inandiğınız şıkkı işaretlemeyin.

- ⦿ Yanlış çözdüğünüz sorulardan ötürü ümidinizi kaybedip asla karamsarlığa düşmeyin.
- ⦿ Çözemediğiniz soruları düşünerek stres yapmayın. Her öğrencinin çözemeyeceği sorular mutlaka çıkar.

- Uzun paragraftan oluşan soruları “uzun soru zordur” yargısında bulunarak o soruyu okumadan geçmeyin. Unutmayın uzun paragraf türündeki sorular daha kolay sorulardır. Ve genelde cevaplar paragrafın içinde gizlidir.

- Sayısal sorularda işlemleri mutlaka kaleminizi kullanarak yapın. Hafızanızdan işlem yapmak hem sizi hataya sürükleyecek, hem de size daha fazla zaman kaybı sağlayacaktır.

- Doğru cevaba daha kısa sürede ulaşmak istiyorsanız yanlış olduğuna inandığınız şıkları hemen eleyin.

- ⦿ Her gün belirli miktarda soru çözmeye çalışın ve zamanla bu soru miktarlarını aşama aşama arttırın.

- ⦿ Öncelikle sorunun okunup anlaşılması daha sonra cevabın düşünülmesi gerekir. Kesinlikle soruyu okurken cevabı düşünmeyin. Her iki durumun bir birinden ayrılması gerekmektedir.

- Soru içinde geçen ipuçlarından yararlanmayı bilin. Bunlar; altı çizili, koyu puntıyla yazılmış, "tırnak içinde," değildir, olamaz, her zaman, hiç bir zaman, bütün, zaman zaman, yoktur, vardır, birbirinden farklı, birbirine benzer, eşdeğer, birden fazla, ayrı ayrı, iç içe, yan yana , ikisi bir arada, ana düşünce , yan düşünce, benzer düşünce , asla, genellikle, çoğu, vb. ipuçlarıdır.

TEST ÇÖZERKEN KODLAMA KONUSUNDA DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

- Test çözümünde kodlama da önemli bir yer işgal eder.
- Soruyu kitapçık üzerinde çözmüş olmak o soruyla olan işinizin bittiği anlamına gelmez.
- Soruyu doğru çözmek kadar optik forma doğru kodlamak da önemlidir.

- ◉ Zaman kazanacağım diye kodlamayı sona bırakmak sınav sonrası yorgunluk ve dikkat dağılmasının fazlalığı sebebiyle hatalı veya eksik kodlama riskini artırır, kaydırma yapmanıza yol açar. Her yıl %0,5 adayın kaydırma hataları nedeniyle mağdur olduğunu unutmayınız.

- Kodlamayı ya her sorunun bitiminden sonra yapın, ya da o an çözdüğünüz sayfa önyüzlerini çözdükten sonra kodlayın. Böylece kaydırma ihtimaliniz en aza iner.



Motivasyon

MOTİVASYON NEDİR?



İnsanı belirli bir amaç için harekete geçiren, istek, arzu, 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

Başarısızlık Korkusu

Öğrenilmiş
Çaresizlik

Kıyaslama

Plansızlı
k

MOTİVASYONU ARTIRAN ETKENLER



Hedef



Plan



Kendine
Güven

MOTİVASYONU ARTIRAN ETKENLER



Ödül-Ceza



Bahanelerde
n Kurtulmak





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

DENEMEKTEN VAZGEÇME

- ◉ Henry Ford Şirketini kurmadan önce 5 kere iflas etti.
- ◉ KFC nin kurucusu özel tavuk tarifini kabul edecek bir restorant bulana kadar yüzlerce kez reddedildi.
- ◉ Edison ampulu bulana dek 2000 defa deney yaptı.
- ◉ Stephan King'in ilk eseri 30 kez geri çevrildi.

DENEMEYE DEVAM ET



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

DENEMEKTEN VAZGEÇME

ASLA PES ETME



“Hiçbir şeyden asla vazgeçme; çünkü vazgeçenler yalnızca kaybedenlerdir.”

Abraham Lincoln



Motivasyon

**“BAZI ŞEYLERİ SATIN
ALAMAZSIN; KAZANMAN
GEREKİR. BAZI ŞEYLERİ
HEMEN KAZANAMAZSIN;
UĞRUNA SAVAŐMAN VE
YAŐAMAN GEREKİR.”**

BAŞARIYA NASIL ULAŞIRIZ?

- 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.

**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.

**SİZLERİ SEVİYORUZ VE
GÜVENİYORUZ.
BAŞARILAR DİLERİM.**

ÇOK PROGRAMLI ANADOLU LİSESİ