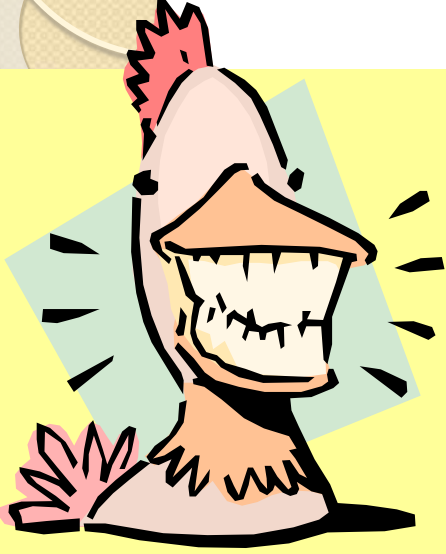




# **SINAV KAYGISI VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI ve MOTİVASYON**

**REHBERLİK SERVİSİ**

# Kaygı nedir?



Kişi duygusal ya da fiziksel baskı altındayken ortaya çıkan bir tepkidir .

- ✓ Bir miktar kaygının olumlu etkileri vardır.
- ✓ Ancak aşırı kaygı durumu paniğe sebep olur.



# Sınav kaygısı nedir?

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin,  
sınav sırasında kullanılmasına engel  
olan ve başarının düşmesine yol açan  
yoğun kaygıdır.

## Sınav Kaygısı;



Her yaş grubundan öğrencinin yaşadığı bir problemdir.

Ancak, aşılamayacak bir problem değildir!

## Sınav Kaygısının Belirtileri

- Kalp atışlarında hızlanma,
- Hızlı nefes alıp-verme,
- Terleme ve/veya titreme,
- Dilin damağın kurumması,
- Mide şikayetleri,
- Baş ağrısı,
- İshal-kabızlık,
- Yorgunluk belirtileri,
- Gerginlik/sinirlilik hali,
- Yeme alışkanlıklarında değişme,
- Telaş, şaşkınlık, dikkat bozuklukları,
- Huzursuz uyku, kabus görme,
- Olumsuz düşünceler,

# Sınav Kaygısının Sebepleri Olduğu Duygular

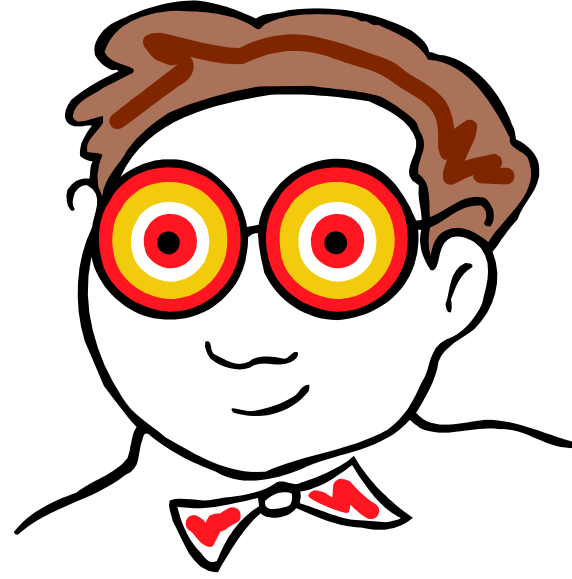
- Endişe,
- Mutluzluk,
- Huzursuzluk,
- Öfke-Kızgınlık,
- Korku,
- Hayal kırıklığı,
- Ümitsizlik,
- Mahcubiyet,



# Sınav Kaygısının Nedenleri

- Kötü çalışma alışkanlıkları,
- Görev ve sorumlulukları erteleme,
- Zamanı iyi kullanamama,
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu,
- Beklenti düzeyi  
(Aile, öğretmen, arkadaş, kendisi)
- Mükemmeliyetçi yaklaşım,





**SINAV KAYGISI  
İLE  
BAŞA ÇIKMA**



Kendini Yönetirsen,  
Dünyayı Yönetecek  
Gücü De  
Bulursun!



Eflatun

# Sınavdan Önce;

- Sınava tam çalışmış olarak girin.
- Spor yapın.
- Sınavdan önceki gece iyi uyuyun.
- Aç karnına sınava girmeyin.
- Sınava acele içinde girmeyin, erken gidin.
- Son ana kadar asla ders çalışmayın.
- Sınavdan hemen önce gevşemeye çalışın.
- Zihninizde geçmişteki başarısızlıkları değil başarılarınızı vurgulayın.
- Sınava kendinize güvenerek girin.



## Sınav Süresince;

- ☞ Sınav için olumlu düşünün.
- ☞ Zamanı nasıl kullanacağınıza ve soruları hangi sırayla cevaplayacağınıza karar verin.
- ☞ Soruları ve yönergeleri dikkatlice okuyun.
- ☞ Açıklama isteyin.
- ☞ Zaman zaman duruşunuzu değiştirin, bu sizi rahatlatacaktır.
- ☞ Sınıf arkadaşlarınız sınavlarını erkenden bitirdiğinde panik olmayın.
- ☞ Sınav başarısı ile kişilik değerinizi bir tutmayın.



# Kaygı İle Başa Çıkma Yolları

## 1- Zihinsel Uygulamalar



## 2- Bedensel Uygulamalar

# 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.

# Bedenssel Uygulamalar

1- Doğru Nefes Alıp Verme

2- Gevşeme Tekniđi





# Doğru Nefes



- Nefes alırken; içinize rahatlığın, huzurun, mutluluğun dolduğunu 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 Tekniđi

- Yerinize iyice ve rahatça yerleşin.
  - Herhangi bir tedirginlik hali varsa bir kenara bırakın.
  - İçinizden "rahatla ve bırak" deyin ve derin soluk alın.
- 
- Eller-Kollar
  - Kafa
  - Boyun
  - Omuzlar




# Öneriler

- Kaygıya karşı olumlu düşünceler geliştirin.
- Bedensel gevşeme hareketlerine zaman ayırın.
- Uykunuza, beslenmenize özen gösterin.
- Dikkatinizi sadece derse verin.
- Gününüzü planlayın.



Geç kaldığını düşünme  
Hemen şimdi başla!  
Başlamak bitirmenin yarısıdır!





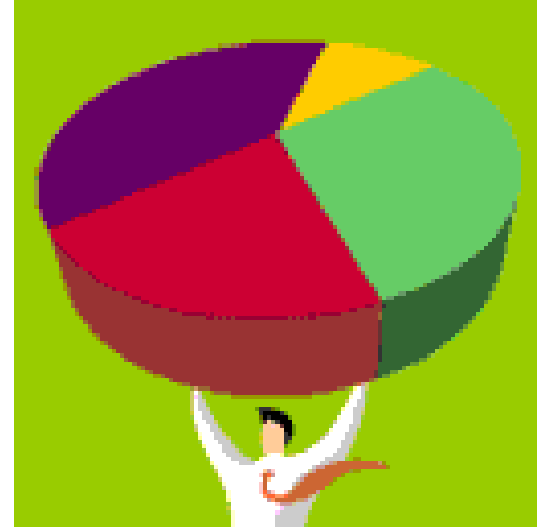
**Kiřileri etkileyen olaylar değil,  
olaylara verdikleri anlamlardır.**

# MOTİVASYON NEDİR?

*İnsanları iş yapma konusunda harekete geçiren güçtür.*

# Motivasyon

- 1.İçsel Motivasyon
- 2.Dışsal Motivasyon



# İçsel Motivasyon:

En iyi harekete geçirici motivasyon olduğu kabul edilmektedir.

İhtiyaçlar,

Hedefler

Arzular,

İlgiler,

Sevgiler.... Bireyi hareketlendiren, iten en önemli etkenlerdir.

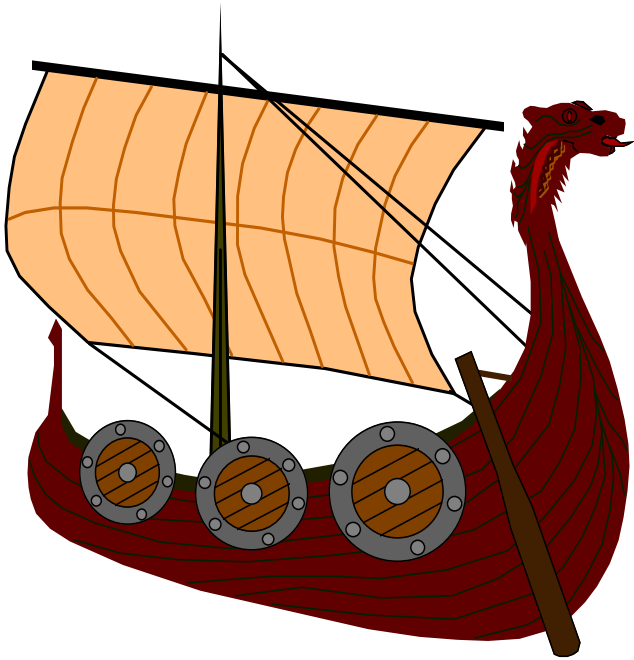




# Dışsal Motivasyon

- Ödüller,
- Çevreden davranışa yansıyan tüm etkiler,
- Çevrenin davranışı kontrol etmesi,  
“Ödül bazen öğrenmeyi katlayabilir.”

# HEDEFİNİZ NE ?



Hedefi belli  
olmayan gemiye  
hiçbir rüzgar  
yardım edemez.



- Kişinin önündeki en büyük engel **KENDİSİDİR.**
- Kişi kendisine inanır, güvenirse hedefine daha kolay ulaşabilir.

- İmkansızlıklar, yokluklar, sistemler sizleri, siz istemedikçe yoldan alıkoyamaz.
- Unutmayın sizin bulunduğunuz yerde olmak isteyen milyonlarca kişi var.
- Kötüyü görür düşünürseniz sonuç "kötü" olur. Siz başarıyı ve amacınızı düşünün ki "iyiye, istediğinize" ulaşabilesiniz.

# *KENDİMİZİ MOTİVE ETME*

Neleri deęiřtirmek istediğinize karar verdiniz. Önünüzdeki engelleri belirlediniz.

şimdi:

- Kesin hedefler belirleyin.
- Onlara ulaşmanın yollarını planlayın.
- Kesin bir zamanlama yapın.
- Bu süreçte acele etmeyin kararlı olun.

*Unutmayın!  
motivasyon  
bulaşıcıdır.*