

MOTİVASYON

SINAV KAYGISI

STRES YÖNETİMİ

Evren ÖZDEN
Psikolojik Danışman
ve Rehber Öğretmen

MOTIVASYON



MOTİVASYON NEDİR?

İnsan davranışlarının temelinde ihtiyaç vardır.

Bu ihtiyaçlar insanı harekete geçiren itici gücü oluşturur.

İşte bu itici güce “**MOTİVASYON**” adı verilir.



MOTİVASYON ENGELLERİ

Motivasyonu sağlayabilmek için öncelikle motivasyonun önündeki engellerin kaldırılması gerekir.



MOTİVASYONU BOZAN İÇ ETKENLER

ÇALIŞMA İSTEKSİZLİĞİ

ENDİŞEYE KAPILMAK

KENDİNE GÜVENMEME

BAŞARACAĞINA İNANMAMA

UMUTSUZLUĞA KAPILMA

DIŐ ETKENLER

ŐEVRE

AİLE

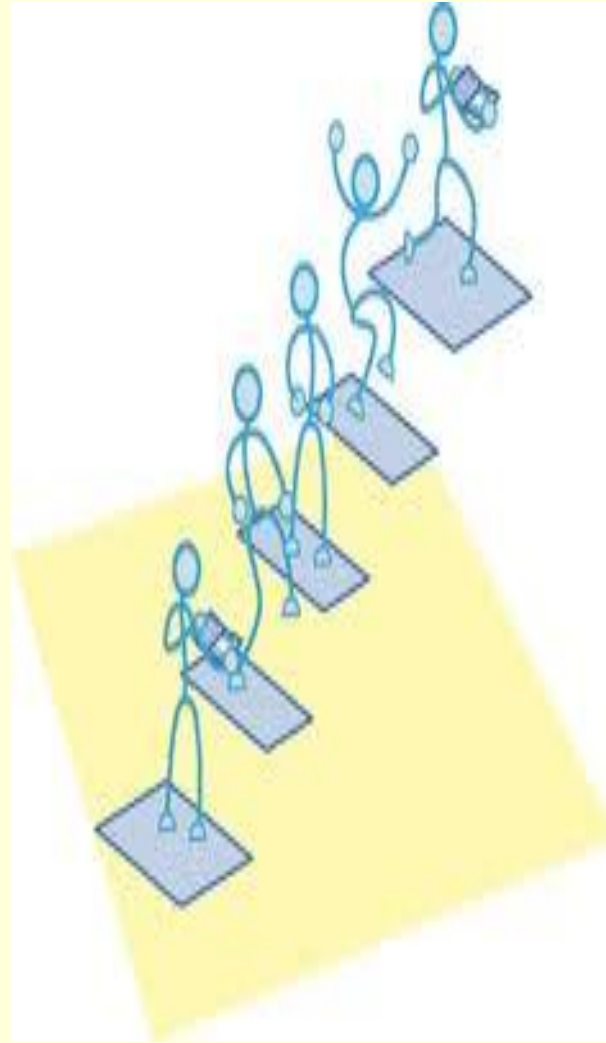


ARKADAŞLAR

İNTERNET.TV

Unutmamız gereken 10 kelime

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



Her zaman kullanmamız gereken 10 kelime

- İnaniyorum
- Kesinlikle
- Yapabilirim
- Zamanım var
- Biliyorum
- Bir yolu vardır
- Anlarım
- İyi ki
- Şimdi
- Derhal





**MOTIVASYONUMU NASIL
ARTTIRABİLİRİM?**

ERTELEMEYİN

- 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



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: “Liseyi kazanacağım”
değil, “.....
Lisesini” 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.





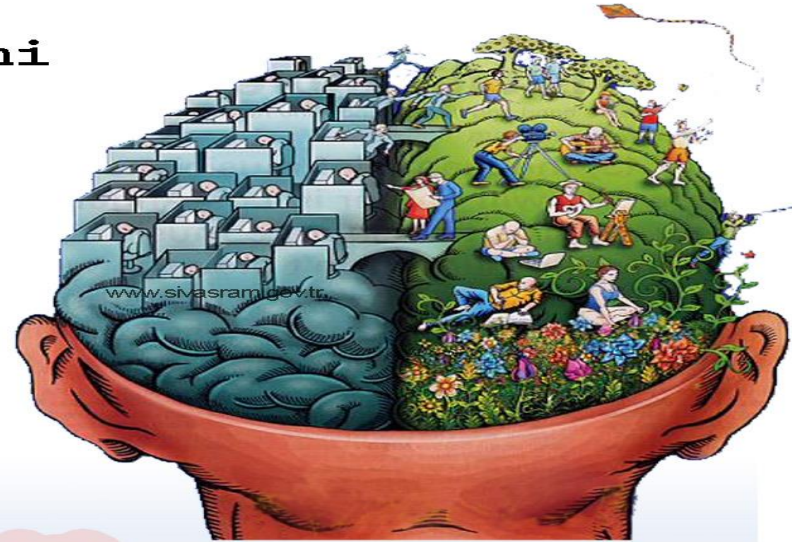
YAPABİLECEĞİNİZE İNANIN !

O ZAMAN AKLINIZ

O ŞEYİ YAPMANIN YOLUNU BULACAKTIR.

Bir şeyin imkansız olduğuna inanırsanız aklınız bunun neden imkansız olduğunu ispatlamak üzere çalışmaya başlar.

Ama bir şeyin yapılabileceğini inandığınızda, gerçekten inandığınızda aklınız onu yapmak üzere çözümler bulmanıza yardım etmek için çalışmaya başlar.



REHBERLİK SERVİSİ

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



SINAV KAYGISI





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 SINAV ÖNCESİNDE VE SIRASINDA BİR BOŞLUK YAŞIYOR, TÜM BILDİKLERİNİZİ UNUTTUĞUNUZU ZANNEDİYOR, KENDİNİZDE BAZI FİZİKSEL VE RUHSAL RAHATSIZLIKLAR HİSSEDİYOR VE BU NEDENLE SINAVLARDAKİ BAŞARINIZ 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

- ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ
- ANNE BABA VE ÖĞRETMEN DAVRANIŞLARI
- GEÇMİŞ YAŞANTILAR
- ZAMAN YÖNETİMİ KONUSUNDAKİ EKSİKLİKLER
- OLUMSUZ DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI
- SINAVA YÜKLENİLEN ANLAM
- GÖREV VE SORUMLULUKLARI ERTELEME
- YÜKSEK BEKLENTİ DÜZEYİ
- BAŞARISIZ OLMA VE DEĞERLENDİRİLME KORKUSU
- OLUMSUZ BENLİK ALGILARI

KAYGININ BELİRTİLERİ

- KAN BASINCI, KALP ATIŞI, SOLUNUM SAYISI ARTAR
- MİDE VE BARSAK HAREKETLERİ HIZLANIR.
- TÜKÜRÜK SALGISI AZALIR.
- AĞIZ KURUR.
- KAN ŞEKERİ YÜKSELİR.
- GÖZBEBEKLERİ GENİŞLER.
- KASLARIN(VÜCUT,KOL,BACAK) KASILMASI ARTAR
- TITREME
- AVUÇ İÇİ TERLEMESİ
- BAŞ AĞRILARI
- BAŞ DÖNMESİ
- YÜZDE KIZARMA



Sınav kaygısını azaltmak için

- Verimli ders çalışma tekniklerini öğrenin ve çalışma yönetimi geliştirin.
- Öz denetiminizi güçlendirin.
- Yaşamınızdaki önceliklere odaklanın.
- Amaçlarınıza odaklanın.
- Sorumluluklarınızı ertelemeyin.



SINAVLARLA İLGİLİ OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİNİZİ OLUMLUYA ÇEVİRMEK ÇOK KOLAY



Bu sınavda başarısız olacağım ve herkes benimle dalga geçecek...☹



Başarısız olmak ya da olmamak benim elimde



Sınavı kazanamazsam herkes benim akılsız olduğumu düşünecek...☹



Başarısız olmam sınava yeterince hazırlanamadığımı gösterir

✱ Sınav yaklaşıyor ve ben çalışmalarımı yetiştiremeyeceğim... ☹

☺ Önümdeki zamanı kendi yararına kullanmak benim elimde

✱ Çok fazla konu var, hangi birine hazırlanabilirim ki... ☹

☺ Tüm kaynakları çalışmasam bile , önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım.

SINAV KAYGISIYLA BAŞETMEK İÇİN YAPILABİLECEKLER

SINAVLARDAN 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 değil bir hazırlık sürecidir.
- Zihninizde geçmişteki başarısızlıklarınıza değil **başarılarınıza odaklanın.**

- Geçmişte başarısız olduğunuz durumları değerlendirin ve **tecrübe** edinin.
- Sınav;çalışmış olduğunuz bilgilerin değerlendirilmesidir.
Sınav **kişiliğin** değerlendirilmesi değildir



SINAV SÜRESİNCE..

- 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.



“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.



Stres Yönetimi

Stres Organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi, zorlanması ve engellenmesi ile ortaya çıkan bir durumdur.

Bu gibi durumlarda ortaya çıkan **BEDENSEL BELİRTİLER:**

Solunum sayısı artar

- Kalp vurum sayısı artar
- Kas gerimi artar
- Sindirim yavaşlar veya durur
- Gözbebekleri büyür
- Uyku Bozuklukları gözlemlenir



DUYGUSAL BELİRTİLER

- Huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik
- Kaygılı olmak
- Neşesizleşme, durgunlaşma, çökkünlük hali
- Sinirlilik, saldırganlık veya kayıtsızlık
- Duygusal olmak



ZİHİNSEL BELİRTİLER

- Unutkanlık
- Konsantrasyonda azalma
- Kararsızlık
- Organize olamamak
- Zihin karışıklığı
- İlgi azalması
- Matematiksel hataların artması
- Zihinsel durgunluk

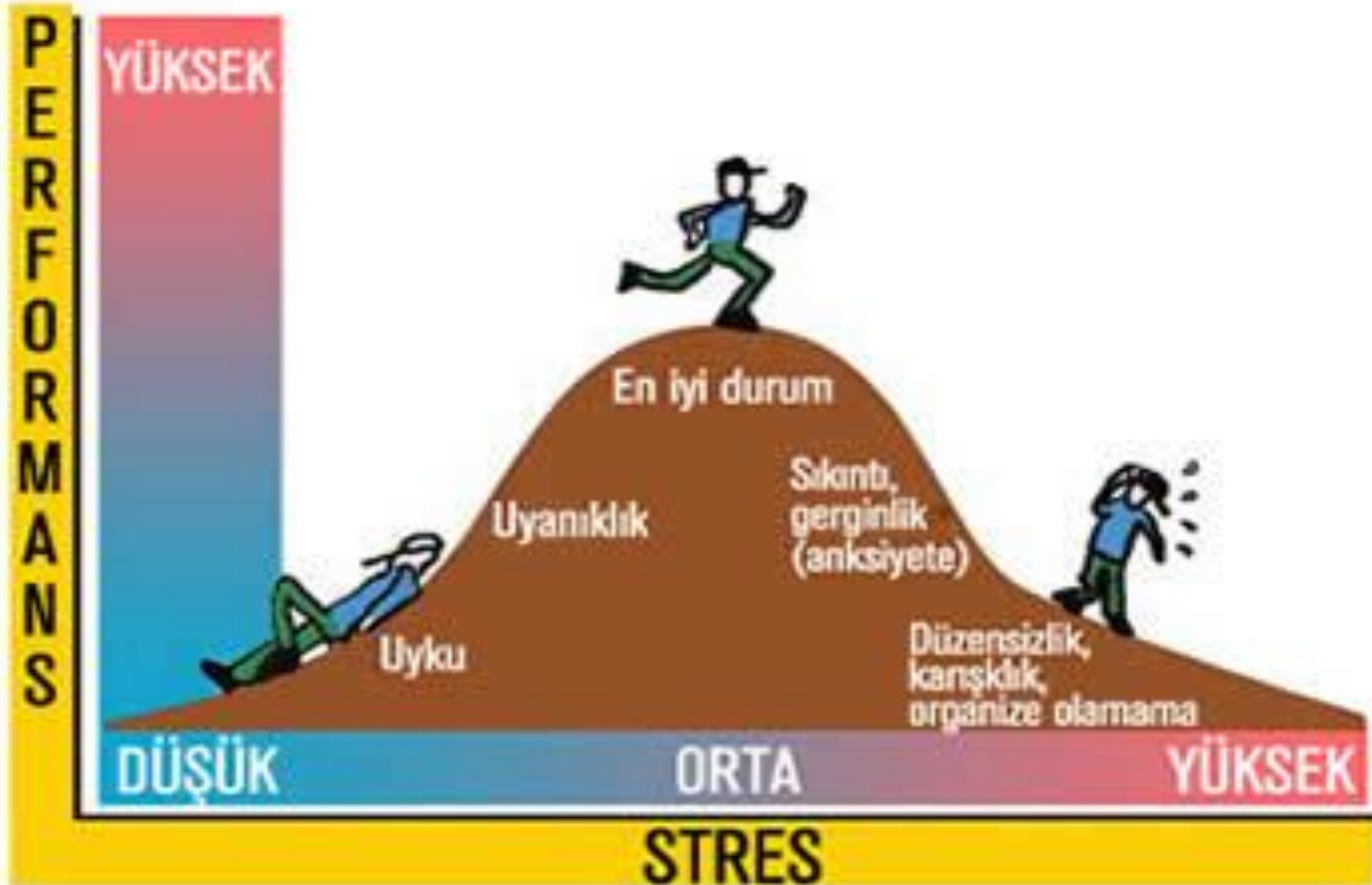


Peki iyi stres var mıdır?

- Sağlığımızı korumak ve hayatımızda ilerleme sağlayabilmek için **belirli bir düzeyi aşmayan stres** vericilere ihtiyaç vardır.

Ancak bu düzeyin kişiden kişiye büyük değişiklik gösterdiğini unutmamak gerekir.

Stres - Performans Bağlantısı



Yerkes Yerkes - Dodson Yasası na göre (Benson, Stuart (1993))

İyi stres

Performansı artırır

Harekete geçirir

Enerji sağlar

Konsantrasyonu artırır



Kötü stres

Kaçma

Etkililiği azaltır

Motivasyonu düşürür

Hata yapma ihtimalini güçlendirir



Strese karşı verilen tepkiler uzun bir zaman dilimi içinde kronik hastalıkların gelişmesine zemin hazırlar.

Bu hastalıklar

- Baş ağrısı,
- Yüksek tansiyon,
- Kalp rahatsızlıkları gibi bedensel hastalıklar olabildikleri gibi, psikolojik hastalıklar da olabilir.



O halde sorunlarla başa çıkmak ve yaşam kalitesini arttırmak amacıyla kötü stresi, iyi strese çevirebilmeye **stres yönetimi** denir.



Stresimizi yönetmek için neler yapabiliriz?



- Bahane bulmak, başkalarını suçlamak veya kendinizi suçlamak gibi **yanlış düşüncelerden kurtulun**
- Probleme değil **çözüme odaklanın**
- Çevrenizden **yardım isteyin** (aile, öğretmenler, arkadaşlar vb)
- Düzenli **uyku** saati
- Düzenli **beslenmeye** dikkat edin

- Kahve alkol sigara gibi uyarıcı maddelerden **uzak durun**
- Düzenli olarak fiziksel **egzersizler yapın**
- **Sevdiklerinize dokunun**
- Dua, meditasyon gibi ruhsal **rahatlama yöntemleri geliştirin**
- **Günlük tutarak** yaşadığınız stresi yazıya dökebilir ve rahatlayabilirsiniz

Ve son olarak da

BOL BOL GÜLÜMSEYİN



DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER

Evren ÖZDEN

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen