



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

neu.edu.tr



SINAV KAYGISI VE MOTİVASYON

SUNUM BAŞLIKLARI

- ✖ Kendini Tanıma
- ✖ Çalışma Stratejileri
- ✖ Stresle Başa Çıkma ve Sınav Kaygısını Azaltma
- ✖ Meslek Seçimi ve Doğru Tercih
- ✖ Yakın Doğu Üniversitesi (KKTC)

KENDİNİ TANIMA

- ✘ Bazen kararlarımız ya da başarısızlıklarımız nedeniyle zarar görürüz.
- ✘ Ama değerimizden bir şey kaybetmeyiz!
- ✘ Dünyada bir tane “ben” vardır. Özel olduğunuzu asla unutmayın. Kendinizi sevin...Kendinizi sadece sınavı kazanması gereken bir öğrenci olarak görmeyin, hayattaki diğer rollerinizi, becerilerinizi hatırlayın!



KENDİNİ TANIMA

- ✗ Ne kazandığın başarılarında takılı kal ne de hatalarında ısrar et. Bunların yerine yeniden başla; şimdinin her değerli anında yeniden başla. N. Donald Walsch



KENDİNİ TANIMA

- ✖ Güçlü-zayıf yönleriniz nelerdir?

Güçlü yönlerinizi öne çıkarın, zayıf yönlerinizi geliştirmeye bakın!

- ✖ Sizi başkalarının önemsemesini beklemekten çok, kendinizi önemseyin!



KENDİNİ TANIMA

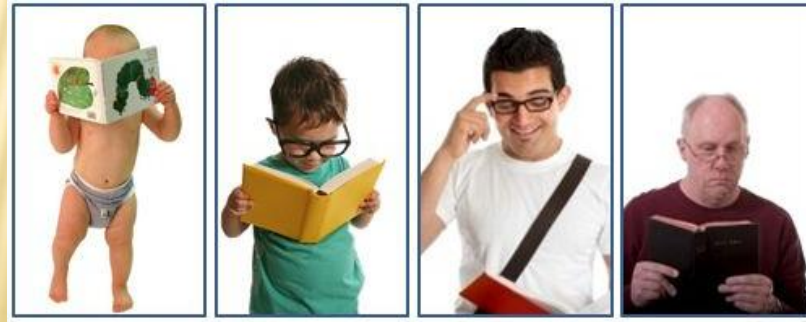
- ✖ Kendinizi ifade edin
- ✖ Sorunların çözümünü veya tercihlerinizi ertelemeyin
- ✖ Kendi gücünüzü görmeden kendinizle ilgili peşin hükümler vermeyin
- ✖ Kendinizi ödüllendirin
- ✖ Değişimden korkmayın

KENDİNİ TANIMA

✖ Hayır demesini bilin



✖ Öğrenmenin yaşam boyu devam ettiğini unutmayın



KENDİNİ TANIMA

✖ İlgilerinizi, hobilerinizi dikkate alın



✖ Eğer sevdiğin işi yaparsan,
hayatın boyunca bir kez bile çalışmış olmazsın.
Konfüçyus

ÇALIŞMA STRATEJİLERİ

✖ Çok çalışmak mı, etkili-verimli çalışmak mı?



ÇALIŞMA STRATEJİLERİ

✖ Bir örnek:

Kentin birinde iki zengin yaşarmış... “Çok Çalışan Bey” ile “Etkili Çalışan Bey”. İki zengin de bulundukları kente bir kütüphane armağan etmek istemiş. Bu amaçla çalışmaya başlamışlar. Çok Çalışan Bey kitaplığı önce bitirebilmek için çalışanlarını geceli gündüzlü çalıştırmış ve inşaatı erken bitirmiş. Kitapları getirtip yerleştirmiş ve kütüphane açılmış. Kentliler kütüphaneye geldiklerinde kitap bulmakta güçlük çekmişler. Bir kitabı bulmak bazen haftalarını alabiliyormuş. Böylelikle kentli bu kütüphaneye gitmekten vazgeçmiş ve öbür kitaplığın açılmasını beklemiş.

ÇALIŞMA STRATEJİLERİ

Etkili Çalışan Bey ise, kitaplar yerleştirilirken her kitabın belirli bir düzen içinde sisteme kaydını yapmış. Kitaplar, yazar, konu, yıl gibi başlıklar temel alınarak raflara yerleştirilmiş. Kütüphanenin bitmesi daha uzun bir sürede gerçekleşmiş ancak bu kütüphaneye gelen kentliler çok çabuk aradıkları kitapları bulabilmişler.

ÇALIŞMA STRATEJİLERİ

✖ Çok Çalışan Bey nerede hata yaptı?



ÇALIŞMA STRATEJİLERİ

- ✗ Çok çalışmak isteyen öğrencilerin yaptığı hatanın aynısını yaptı. Öğrenci de önüne konan bilgileri ya da aldığı kitapları öğreneyim diye hemen ezberleme yolunu tercih edebiliyor. Oysa yapılması gereken bilgiyi incelemek, tek tek emek vermek, gözden geçirmek, sınıflamak ve anlamlandırdıktan sonra beyine yerleştirmektir.



ÇALIŞMA STRATEJİLERİ

✖ Etkin çalışma ve öğrenme taktikleri

“ Ne zaman, Ne kadar, Nereden (hangi kaynaklardan), Nerede çalışmalıyım?” sorularına yanıt verme

Hangi sıklıkta tekrar yapacağını bilme

Bir kitabı baştan sona çalışıp bitirmek yerine, aynı konuyu farklı kitaplardan çalışma

Yeni konuya başlarken başlıkları listeleme, hangi başlıkları/ kavramları bildiğini gözden geçirme ve yeni konuyu önceki konularla ilişkilendirme



ÇALIŞMA STRATEJİLERİ

✖ Etkin çalışma ve öğrenme taktikleri

Her derste anlamadığı konuları listeleme, o konulara daha çok zaman ayırma

Arkadaşına en iyi bildiği/çözdüğü konuları anlatma ve onun da anlatmasını isteme

Dinlediği derste anladığı ve anlamadığı yerleri belirleme, anlamadıklarını geciktirmeden öğretmenine sorma

Anlamadığı konuları başka öğretmenlerden/uzmanlardan da dinleme



ÇALIŞMA STRATEJİLERİ

✖ Etkin çalışma ve öğrenme taktikleri

Konularla ilgili neden-sonuç ilişkileri çıkarma

Okuma hızını artırma çalışmaları (süre tutma)

Konuları özetleme (önemli-önemsiz ayrımı yapma, altını çizme, kavram haritası yapma, tablolaştırma, anahtar sözcükler çıkarma, özetlediğini yazma-anlatma vs)

Dersler ve konularla ilgili terimlerin toplu olarak yer aldığı bir sözlük oluşturma



ÇALIŞMA STRATEJİLERİ

✖ Etkin çalışma ve öğrenme taktikleri

Günlük, haftalık, aylık ve yıllık çalışma planı hazırlama/ Planı aksatmadan uygulama

Konularla ilgili kendi sorularını hazırlama, konulara ilişkin örnekler verme

Soruları bireysel, ikili, grupça, sınıfça çözme (öğretmenin desteği ile/ öğretmen olmadan çözme)

Derste dinlediklerini yeniden yazma (bilgisayara aktarma)



ÇALIŞMA STRATEJİLERİ

✖ Etkin çalışma ve öğrenme taktikleri

Konularla ilgili kısaltmalar, şifreler, akrostişler hazırlama

Çözölemeyen/yanlış çözülen sorularla önce kişinin uğraşması, sonra destek araması



STRESLE BAŞA ÇIKMA VE SINAV KAYGISINI AZALTMA



- ✗ Sınavda hiçbir sorunun cevabını uzun süreli bellekten alıp kullanamayız; mutlaka kısa süreli belleği kullanmak gerekir. Kısa süreli belleği tam kapasiteyle kullanmak önemlidir.

STRESLE BAŞA ÇIKMA VE SINAV KAYGISINI AZALTMA



- ✘ Stres, Kaygı ve Panik= Kısa süreli belleğin çalışmasını olumsuz etkiler.
- ✘ Bir dereceye kadar kaygılı olmak, stres hissetmek kişiyi çalışmaya hazırlar; ancak kişi kendini çok baskı altında hissederse başarısı düşecektir.

STRESLE BAŞA ÇIKMA VE SINAV KAYGISINI AZALTMA

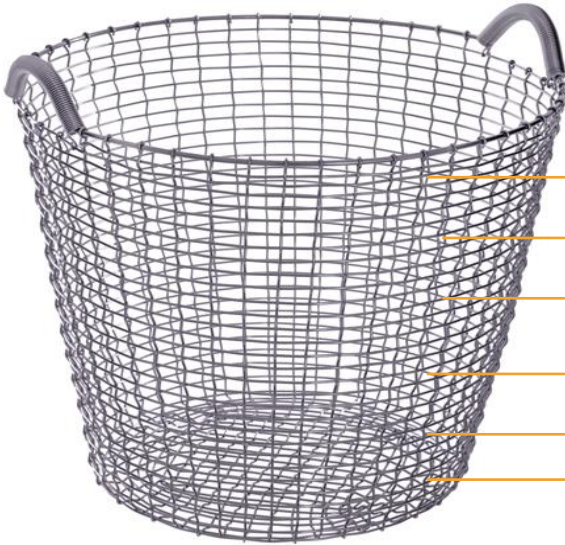
- ✘ Amacına ulaşmak için hiçbir şeyi küçümseme, tam ulaşamazsan bile dene; belki başarırısın. Hepimizin güvenini bağladığımız şu "belki" hiç de azımsanmayacak bir umuttur.

Dostoyevski

STRESLE BAŞA ÇIKMA VE SINAV KAYGISINI AZALTMA

✗ Stresle Başa Çıkma

+ Stresin nedenini araştırma (Çöp sepeti örneği)



→ Okul, dersler, sınav sistemi
→ Arkadaşlar
→ Aile
→ Sosyal çevre
→ Fiziksel koşullar
→ Kişinin kendisi

STRESLE BAŞA ÇIKMA VE SINAV KAYGISINI AZALTMA

- ✗ Mutlu ben ve sıkıntılı ben'i tanımlama



STRESLE BAŞA ÇIKMA VE SINAV KAYGISINI AZALTMA

- ✗ Beslenme (sebze ve meyve ağırlıklı)
- ✗ Spor (yürüme vs)
- ✗ Uyku düzeni (7-8 saat)
- ✗ Nefes-gevşeme egzersizleri



STRESLE BAŞA ÇIKMA VE SINAV KAYGISINI AZALTMA

- ✗ Müzik, TV, bilgisayar, dışarı çıkma, gezme, okuma, yazma.
- ✗ (Beni keyiflendirecek bir şey yapmalıyım, kendim için bir şey yapmalıyım)

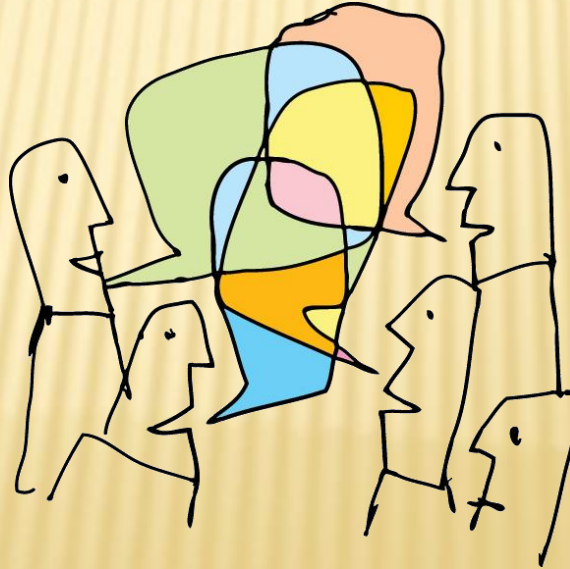


- ✗ Bařlamak için mükemmel olmak zorunda deėilsin; fakat mükemmel olmak için bařlamak zorundasın.
- ## Zig Ziglar



STRESLE BAŞA ÇIKMA VE SINAV KAYGISINI AZALTMA

- Sınav kaygısını azaltma ve sınav öncesinde/anında
 - Sınavdan önceki gün çalışmayın, size güvenen kişilerle vakit geçirin, kaygılı arkadaşlarınızdan uzak durun



STRESLE BAŞA ÇIKMA VE SINAV KAYGISINI AZALTMA

- Sınav kaygısını azaltma ve sınav öncesinde/anında
 - Sınavın yapılacağı yere erken gidin
 - Arkadaşlarınızla sınavla ilgili konuşmayın
 - Negatif düşüncelerinizin farkına varın, önlemeye çalışın



STRESLE BAŞA ÇIKMA VE SINAV KAYGISINI AZALTMA

- Sınav kağıdını aldığınızda derin nefes alıp gevşeyin ve öyle başlayın (Ör: Basketbolcuların serbest atışı)
- En rahat olduğunuz, en iyi bildiğiniz dersten, konulardan başlayın
- Takıldığınız soruda asla zaman kaybetmeyin, geçin



✗ İnciler kumsalda bulunmazlar,
eğer bir tane istiyorsan onun
için dalmalısın. Çin Atasözü



STRESLE BAŞA ÇIKMA VE SINAV KAYGISINI AZALTMA

- ✗ Sınav alma becerileri
 - + Geçen zamanla aşırı ilgilenmeyin
 - + Cevap olamayacak seçenekleri eleyin
 - + Alt alta olan sorularda yanıtlar aynı seçenekte yığılıyorsa tekrar gözden geçirin



STRESLE BAŞA ÇIKMA VE SINAV KAYGISINI AZALTMA

✖ Sınav alma becerileri

- + Bütün soruları doğru cevaplama beklentisi içinde olmayın
- + Soru kitapçığında özel kodlama sistemi geliştirin
- + Yanıtları cevap kağıdına doğru işaretleyin/mutlaka kontrol edin
- + Herhangi bir soruyu atlamayın/ tüm sorulara bakın
- + Önce soru cümlesini okuyun, ardından geri kalanına bakın

MESLEK SEÇİMİ VE DOĞRU TERCİH

Meslek seçimi neden önemlidir?

- Ekonomik
- Psikolojik
- Sosyal
- Kimliğin bir parçası
- Yaşam şeklini etkiler



MESLEK SEÇİMİ VE DOĞRU TERCİH

Doğru meslek seçimi için ne yapmalı?

- Kendini tanıma (akademik beceri, ilgi, yetenek, aile)
- Meslekleri tanıma
- Kendi özellikleri ile meslekleri karşılaştırma
- Karar verme



MESLEK SEÇİMİ VE DOĞRU TERCİH

Meslek ile ilgili bilinmesi gerekenler:

Mesleğin tanımı	Ayakta/oturarak	Bedensel/kişisel özellikler
Nasıl/kaç yıllık eğitim	Çalışma ortamı (açık alan/büro)	İş deneyimi
Hangi dersler	İş tehlikeleri neler?	Yabancı dil/bilgisayar
Ne gibi uğraş, faaliyetler	Bireysel/grupla çalışma	İlerleme şartları/kazanç
Kullanılan araç-gereç, malzeme	Mesleğe giriş/emekli olma	İşin avantaj/ dezavantajları

MESLEK SEÇİMİ VE DOĞRU TERCİH

Kendimizi ve meslekleri nasıl tanıyabiliriz?

- ✗ Başarı Testleri
- ✗ Yetenek, İlgi ve Değerlerle ilgili Envanterler
- ✗ Görüşme (Psikolojik Danışma)
- ✗ Okul dışı etkinlikler
- ✗ Yazılı Kaynaklar
- ✗ Meslek Konferansları
- ✗ İş yerlerine ziyaret
- ✗ Mesleği icra eden kişilerle görüşme



MESLEK SEÇİMİ VE DOĞRU TERCİH

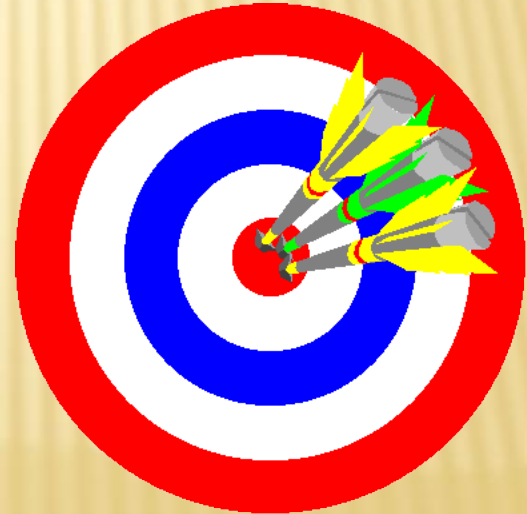
Kaygıyı artıran düşünceler

- Yaşam boyu sürdüreceğim mesleğimi seçme aşamasındayım.
- İnsan ancak dört yıllık bir üniversite eğitimi görürse saygın bir meslek edinebilir.
- Gelecekte hangi mesleğin geçerli olacağını şimdiden bilmek çok önemli.

✘ Hiçbir işin geleceği yoktur, o işi yapan kişinin geleceği vardır! **G. Crane**



✖ Hayat, insanın cesaretine
göre büyür veya küçülür.
Anais Nin





YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

- KKTC (Vize gerekmiyor, konuşulan dil aynı, KKTC'deki üniversitelerdeki TC'li öğrenci popülasyonu çok!)
- YÖK'e bağlı bir üniversite (Denklik sorunu yok!)





YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

- Adada yaşamamanın güvenliği, çağdaş-demokrat bir ülke, farklılıklara saygı, suç oranları Avrupa'dan da az!





YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

- Yakın Doğu Üniversitesi kampus üniversitesidir. (16 Fakülte, 2 Yüksekokul, 4 Önlisans Programı)





YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

- Atatürk Eğitim Fakültesi
- Denizcilik Fakültesi
- Diş Hekimliği Fakültesi
- Eczacılık Fakültesi
- Fen-Edebiyat Fakültesi
- Güzel Sanatlar ve Tasarım Fakültesi
- Hukuk Fakültesi





YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

- İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
- İletişim Fakültesi
- İlahiyat Fakültesi
- Mimarlık Fakültesi
- Mühendislik Fakültesi
- Sağlık Bilimleri Fakültesi
- Sahne Sanatları Fakültesi
- Tıp Fakültesi
- Veteriner Fakültesi





YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

- Alt yapı imkanları (Araştırma-Eğitim Hastanesi, İnovasyon Merkezi-Süper Bilgisayarlar, Büyük Kütüphane, Olimpik Yüzme Havuzu, TEAL Uygulama Gemisi, Dorana Hotel, Müzeler)





YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

- Türkiye'den ulaşım kolaylığı (Uçakla 1 saat 15 dk. ve farklı saatlerde-farklı havayollarından 10'a yakın sefer)





YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

- ✖ Akdeniz iklimi (çalışma kolaylığı)
- ✖ Değişik kültürleri tanıma olanağı





YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

- ✘ Yurt dışında yüksek lisans-doktora kolaylığı
- ✘ Aileden ayrılarak kendi ayakları üzerinde durabilme/ deneyim kazanma
- ✘ Türkiye'deki üniversitelerle yarışacak öğretim kadrosu





YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

- ✕ Sağlık sigortası çıkarma kolaylığı
- ✕ Kardeş indirimi / burs imkanları
- ✕ Farklı dillerde öğretim (Türk/İng)





YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

- ✖ Öğrenci kulüpleri/geziler
- ✖ Öğrenim süresince çalışma imkanı/stajlar
- ✖ Öğrencileri bilgilendirmeye yönelik seminer/kurslar



✗ İlk önce kendine ne olacağını sor;
sonra ne yapmak gerekiyorsa yap.
Epiktetos





YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ



Ada'da Kıtalı Gibi Yaşamak.
Dr. Suat. İ. Günsel



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

neu.edu.tr



DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER